

พระสุเมธธรรมภาณ
(พระอาจารย์สมชาติ ธรรมโชติ)
สำนักปฏิบัติเนสธรรมสัจจะ

พระสุนทรธรรมภาณ
(พระอาจารย์สมชาติ รมฺขโขโต)

ไอ้เงินทางธนาคาร	ส่งทางธนาคัตติ
✌️ ธนาคารกรุงเทพ สาขาสุรวงศ์ บัญชีสะสมทรัพย์	✌️ ในนามพระอาจารย์สมชาติ ธมฺมโชโต
ชื่อบัญชี พระสมชาติ ธมฺมโชโต	ปลายทาง ปณ. หินกอง
เลขที่บัญชี 147-4-65787-9	ส่ง ๆ ๆ
✌️ ธนาคารกรุงไทย สาขาหินกอง	สำนักปฏิบัติธรรมส่องชีวิต
ชื่อบัญชี ศูนย์ปฏิบัติธรรมส่องชีวิต	ต.โคกแย้ อ.หนองแค
เลขที่บัญชี 140-1-05699-7	จ.สระบุรี 18230
✌️ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาหินกอง บัญชีออมทรัพย์	
ชื่อบัญชี ศูนย์ปฏิบัติธรรมส่องชีวิต	
เลขที่บัญชี 728-245012-0	

แสงธรรมส่องชีวิต

เอาแสงธรรม ฉายส่อง มองชีวิต
ความถูกผิด ชั่วดี มีใน
ความสงบ วุ่นวาย ทั้งกายใจ
เป็นเช่นไร จงมองดู ให้รู้จริง

บทสวดมนต์ ทำวัตรเช้า - เย็น แปล ฉบับนี้ จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือ
สวดมนต์ ทำวัตรเช้า - เย็น แก่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต
การทำวัตรสวดมนต์ ควรทำอย่างต่อเนื่องเป็นกิจวัตร ทำด้วยความเคารพ สำรวม
ทำให้จิตใจเกิดความสงบ ผ่องใส เยือกเย็น ซาบซึ้งในความหมายของบทธรรมนั้น

ขออนุโมทนาในกุศลจิต “คณะศิษย์แสงธรรมส่องชีวิต” ได้จัดสร้าง
หนังสือสวดมนต์ทำวัตรเช้า - เย็น แปลฉบับนี้ ด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั่วสากลโลก จงดลบันดาลให้คณะศิษย์แสงธรรมส่องชีวิต อยู่ด้วยความ
ร่มเย็น เป็นสุข พ้นจากโรคาพยาธิ ตลอดถึงภัยอันตรายทั้งปวง จงเป็นสุข เป็นสุข ทุก
ทิวหน้า

“ขอให้สำนักปฏิบัติจงมีดวงตาเห็นธรรมรู้แจ้งเห็นจริงในพระสัทธรรมทุกท่าน
ทุกคนเทอญ”

พระสุนทรธรรมภาณ

(พระอาจารย์สมชาติ ธรรมโชโต)

สพพทาน์ ธรรมทาน์ ชินาคี
การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

จัดทำพิมพ์ทั้งสี่สวตมบัตินามศิษย์-
แสงธรรมส่องชีวิต ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย
จงดลบันดาล คณะศิษย์แสงธรรมส่องชีวิต
เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ
ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ และธรรมสารสมบัติ
โดยทั่วถึงทุกท่าน เทอญ...

คุณทิพย์รัตน์ ชัยเสนา พร้อมครอบครัวและเพื่อน ๆ

พิมพ์ครั้งที่ ๑-๑๔	มกราคม ๒๕๓๗ - สิงหาคม ๒๕๔๕	จำนวน ๑๒๓,๖๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๕	กรกฎาคม ๒๕๔๖	จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๖	ธันวาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๗	มิถุนายน ๒๕๕๔	จำนวน ๓๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๘	มิถุนายน ๒๕๕๘	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ห้ามจำหน่าย

สารบัญ

ภาค ๑ คำทำวัตรเช้า - เย็น คำทำวัตรเช้า

	หน้า
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑
บุพพภาคนมการ	๒
๑. พุทธาภิถุติ	๒
๒. รัชมมาภิถุติ	๔
๓. สังฆาภิถุติ	๔
๔. รตนัตตยัปปณามคาถา	๖
๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ	๗
๖. โอวาทปาติโมกขคาถา	๑๒
๗. เขมาเขมสรณทีปิกคาถา	๑๓
๘. บทพิจารณาสังฆาร	๑๔
๙. ทิวัตติงสการปาฐะ	๑๕
๑๐. ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขณะปาฐะ	๑๗
๑๑. คำแผ่เมตตา	๑๙
๑๒. กรวดน้ำตอนเช้า ปัตติทานคาถา	๒๐

คำทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย	๒๑
บุพพภาคนมการ	๒๒
๑. พุทธานุสสติ	๒๒
๒. พุทธาภิคีติ	๒๓
๓. รัชมานุสสติ	๒๔
๔. รัชมมาภิคีติ	๒๔
๕. สังฆานุสสติ	๒๗
๖. สังฆาภิคีติ	๒๘
๗. ดิลกขณาทิคาถา	๓๐

๘. อภินิหารปัจจุเวกขณะ	๓๒
๙. ภัทเทกรัตตคคาถา	๓๓
๑๐. การสวดตคคาถา	๓๔
๑๑. อดีตปัจจุเวกขณะปาฐะ	๓๕
๑๒. คำแผ่เมตตา	๓๖
๑๓. กรวดน้ำต่อนะโม อุตติสสนาวิภูฐานคคาถา	๓๗
๑๔. บทปลงสังขาร	๔๐
๑๕. บูชาพระคุณห้า	๔๐
๑๖. คำอาราธนาธรรม	๔๑

ภาค ๒ บทสวดมนต์พิเศษ

๑. คคาถานมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ	๔๒
๒. คคาถานมัสการพระพุทธสิหิงค์	๔๓
๓. บทสวดบารมี ๓๐ ทิศ	๔๔
๔. พระคคาถาป้องกันภัยทั้งสิบทิศ	๔๕
๕. พระคคาถามงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ	๔๖
๖. อริยธรรคาคคาถา	๔๖
๗. ธรรมคารวาทิคคาถา	๔๗
๘. ปฐมพุทธภาสิตคคาถา	๔๘
๙. ปัจฉิมพุทธโรชาวาทปาฐะ	๔๘
๑๐. ถวายพรพระ	๔๙
๑๑. พุทธชัยมงคลคคาถา	๔๙
๑๒. ชัยปริตร (มหากาโรณโก)	๕๒
๑๓. ธาตุปัจจุเวกขณะปาฐะ	๕๓
คำอาราธนาศีล ๕	๕๖
คำอาราธนาศีล ๘	๕๖
คำอาราธนาอุโบสถศีล	๕๖
คำสมาทานศีล - แปล	๕๗

ภาค ๓ คำถวายทาน

๑. คำถวายพระพุทธรูป	๕๙
๒. คำถวายคัมภีร์พระธรรม	๕๙
๓. คำถวายพระไตรปิฎกพร้อมทั้งตู้	๖๐
๔. คำถวายทาน ประเพณีตักภัตตอุทิศให้ผู้ตาย	๖๐
๕. คำถวายทาน	๖๑
๖. คำถวายสังฆทาน	๖๑
๗. คำถวายข้าวสาร	๖๒
๘. คำถวายสลากภัต	๖๒
๙. คำถวายยานำบิณฑบาตความป่วยไข้	๖๒
๑๐. คำถวายผ้ากฐิน	๖๓
๑๑. คำอธิษฐานพรรษา	๖๓
๑๒. คำสัปดาห์	๖๓
๑๓. คำปวารณาออกพรรษา	๖๔
๑๔. คำถวายผ้าป่า	๖๔
๑๕. คำชักผ้าป่า	๖๔
๑๖. คำถวายสถานที่สร้างวัด	๖๔
๑๗. คำถวายศาลาการเปรียญ	๖๔
๑๘. คำถวายซุ้มประตู	๖๖
๑๙. คำถวายเสนาสนะกุฏิวิหาร	๖๖
๒๐. คำถวายเวจกุฏิ	๖๗
๒๑. คำถวายเทียนพรรษา	๖๗
๒๒. คำถวายเทียนพรรษาพร้อมผ้าอาบน้ำฝน	๖๗
๒๓. คำถวายผ้าจ่านาพรรษา	๖๘
๒๔. คำถวายผ้าวัสสิกสาฎก (ผ้าอาบน้ำฝน)	๖๘
๒๕. คำถวายดอกไม้ รูป เทียน เพื่อบูชา	๖๙
๒๖. คำถวายกระโถนสำหรับลอยประทีป	๖๙
๒๗. คำถวายของใส่บาตร	๖๙
๒๘. คำถวายข้าวพระพุทธรูป	๗๐
๒๙. คำลาข้าวพระพุทธรูป	๗๐

๓๐. คำอธิษฐานเมื่อจบของต่าง ๆ ถวายพระ	๗๐
๓๑. คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ	๗๐
๓๒. คำภาวนาเวลารดน้ำศพ	๗๐
๓๓. คำถวายผ้าไตรอุทิศแก่ผู้ตาย	๗๐
๓๔. คำภาวนาเวลาทอดผ้าหน้าศพ	๗๑
๓๕. คำภาวนาเวลาจุดศพ	๗๑
๓๖. คำกรวดน้ำแบบสั้น	๗๑

ภาค ๔ เบ็ดเตล็ด

๑. ชุมนุมเทวดา	๗๒
๒. วันทาพระ	๗๒
๓. คำอาราธนาพระปริตร	๗๓
๔. บทอนุโมทนา	๗๓
๕. คำขอขมา	๗๔
๖. คำขอพรขีพราหมณ์	๗๖
๗. คำลาสิกขา	๗๘

ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม

ณ สำนักปฏิบัติแสงธรรมสองชีวิต	๘๐
-------------------------------	----

ข้อวัตรที่ต้องปฏิบัติประจำวัน

๘๑

กฎ ระเบียบ ข้อห้าม และข้อควรปฏิบัติขณะอยู่ปฏิบัติธรรม

สำนักปฏิบัติแสงธรรมสองชีวิต	๘๒
-----------------------------	----

ภาค ๑ คำทำวัตรเช้า-เย็น

คำทำวัตรเช้า คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
 สวากขาโต เยนะ ะคะวะตา ธัมโม
 สุปะฏิปันโน ยัสสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
 ตัมมะยัง ะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังขมัง
 อิมะหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ
 สาธุ โน ภันเต ะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ
 ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา
 อิมะ สักกาเร ทุกคะตะปะณฑการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ
 อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
 ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

พุทฺธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว ;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว ;

สังขมัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

บุพพภาคนมการ

(นำ) หันทะ มะย้ง พุทธัสสะ ภาคะวะโต บุพพะภาคะนะมะการัง
กะโรมะ เส.

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

อะระหะโต,

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้น ;

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(กล่าว ๓ ครั้ง)

(๑. พุทธาภิถุติ)

(นำ) หันทะ มะย้ง พุทธาภิถุตติง กะโรมะ เส.

โย โส ตะธาคะโต,

อะระหัง,

สัมมาสัมพุทธ,

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

สุคะโต,

โลกะวิทู,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

พุทธ,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด ;

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึก

ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์

ทั้งหลาย ;

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;

(๒. ธัมมาภิกขุติ)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.

โย โส สักขาชาโต ภาวธะ

ธัมโม,

สันทิธัมมโก,

อะกาลโก,

เอหิปัสสิโก,

โอปะนะยโก,

ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ,

ตะมะหัง ธัมมัง สิริสา นะมามิ.

ธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มี

พระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว ;

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ

พึงเห็นได้ด้วย ตนเอง ;

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้

ไม่จำกัดกาล ;

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า

ท่านจงมาดูแลเถิด ;

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็ได้เฉพาะตน ;

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง

เฉพาะพระธรรมนั้น ;

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น

ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

(๓. สังฆาภิกขุติ)

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.

โย โส สุปฏิปันโน ภาวธะ

สากะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภคธะ

สากะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว ;

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

หมู่ใด, ปฏิบัติดีตรงแล้ว ;

(๔. รตนัตตยัปปณามคาถา)

(นำ) หันทะ มะยัง รตนัตตยัปปะณามะกาถาโย เจวะ
สังเวคปริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภาณามะ เส.

พุทโธ สุตฺพุทโธ ภาณามะหัตถะโว,

โยจันนํ สุตฺพุทฺธพฺพะธฺมาณะโลจะโน,

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก,

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ติตฺถัง,

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,

โย มัคคํ ปากาสะสะ ภาทะภินนะโก,

โลกุตตะโร โย จะ ตะทักกะทีปะโน,

วันทามิ ธัมมํ อะหะมาทะเรนะ ติตฺถัง,

สังโม สุขะตารฺกยํ ติเชตตะสัณฺณูโต,

โย หิฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก,

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมธะโส,

วันทามิ สังฆํ อะหะมาทะเรนะ ติตฺถัง,

พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณา

ดุจห้วงมหรรณพ ;

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐ
หมดจดถึงที่สุด ;

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลส
ของโลก ;

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์นั้น
โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรือง
เปรียบดวงประทีป ;

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน
ส่วนใด,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใด
ที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น ;

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพ
เอื้อเฟื้อ.

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่มากว่า
นาบุญอันดีทั้งหลาย ;

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้
ตามพระสุคต, หมั่น ;

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็น
พระอริยเจ้า มีปัญญาดี ;

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้น โดย
ใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

อิจจะเมกัณตะกัปปุชะเนยยะกัง,
 วัตถุตตังยัง วันทะกะกะกัสังขะตัง,
 ปุญญัง มะยา ยัง มะกะ
 สัพพูปัททวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ
 ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัดอุสาม,
 คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่ง โดย
 ส่วนเดียว, ได้กระทำแล้ว เป็นอย่างยิ่ง
 เช่นนี้, ขออุปัฏฐวะ (ความชั่ว)
 ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วย
 อำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

(๔. สังเวคปริกิตตนปาฐะ)

อิระ ตถาคะโต โลเก อุปปันโน,
 อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

ธัมโม จะ เทสิโต นิยานิโก,

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

สัมโพธะคามิ สุคตูปะเวทิต,

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ :-

ชาติปิ ทุกขา,

ชราปิ ทุกขา,

มะระณัมปิ ทุกขัง,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ

ทุกขา,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้ ;
 เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดย
 พระองค์เอง ;

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรม
 เครื่องออกจากทุกข์ ;

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อ
 ปรีนิพพาน ;

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรม
 ที่พระสุคตประกาศ ;

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว,
 จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :-

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ;

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ ;

แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ;

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความ
 ไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความ
 คับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ยัมปิัจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

สังขิตเตนะ ปิณฺณูปาทานักขันธา ทุกขา,

เสยยะถิทัง,

รูปูปาทานักขันโธ,

เวทณูปาทานักขันโธ,

สัณฺณูปาทานักขันโธ,

สังขารูปาทานักขันโธ,

วิญญานูปาทานักขันโธ,

เยสัง ปะริณฺณายะ,

ธะระมาโน โส ภะคะวา,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ความประทับใจกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ
ก็เป็นทุกข์ ;

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ
ก็เป็นทุกข์ ;

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น
นั่นก็เป็นทุกข์ ;

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕
เป็นตัวทุกข์ ;

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือรูป ;

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือเวทนา ;

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือสัญญา ;

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือสังขาร ;

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือวิญญาน ;

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ
เหล่านี้เอง,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรง
พระชนม์อยู่,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้
เป็นส่วนมาก ;

เอวังกาคา จะ ปณัสสะ ภาคะวะโต
 สาวะเกสุ อานุสาสะนี พะหุลา
 ปะวัตตะติ,

รูปร่าง อเนจจัง,
 เวทะนา อเนจจา,
 สัญญา อเนจจา,
 สังขารอ อเนจจา,
 วิญญาณัง อเนจจัง,
 รูปร่าง อนัตตา,
 เวทะนา อนัตตา,
 สัญญา อนัตตา,
 สังขารอ อนัตตา,
 วิญญาณัง อนัตตา,
 สัพเพ สังขารอ อเนจจา,
 สัพเพ ธัมมา อนัตตัตติ.
 เต (หญิงว่า ๓) มะยัง
 โอติณณามะ,
 ชาติยา,
 ชะราณะรณะ,
 โสกะหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ
 โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

ทุกโชติณณา,
 ทุกชะปะเรตา,
 อัปปะวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ
 ทุกักขันธัสสะ อันตะกิริยา
 ปัญญาเยถาติ.

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า
 นั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย,
 ส่วนมาก, มีส่วนคือ การจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปไม่เที่ยง ;
 เวทนาไม่เที่ยง ;
 สัญญาไม่เที่ยง ;
 สังขารไม่เที่ยง ;
 วิญญาณไม่เที่ยง ;
 รูปไม่ใช่ตัวตน ;
 เวทนาไม่ใช่ตัวตน ;
 สัญญาไม่ใช่ตัวตน ;
 สังขารไม่ใช่ตัวตน ;
 วิญญาณไม่ใช่ตัวตน ;
 สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง ;
 ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้.
 พวกเราทั้งหลาย
 เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว ;
 โดยความเกิด ;
 โดยความแก่ และความตาย ;
 โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน
 ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
 ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย ;

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว ;
 เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว ;
 ทำใจน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์
 ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.

(สำหรับพระภิกษุ สามเณรสด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง
อุททิสส อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,

สัทธา อ๓คารัสมา อ๓น๓คาริยัง
 ปัพพะชิตา,
 ตัสมิณ ๓กะคะวะติ ๓รหิ๓ะจะริยัง
 จะรามะ,
 ภิกขุณ๓ ๓ลิกขาสาชีวะสะมาป๓นนา,

ตั้ง โน ทรัพย์มั่งจะรียัง อิมัสสะ
 เภาะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
 อันะกิริยาย สังวัตตะตุ,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มี
พระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง,
แม้ปริณิพพานแล้ว พระองค์นั้น ;
เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน
ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว,
ประพาศอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มี
พระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็น
เครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย ;
ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,
จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่ง
กองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■สารรู้ สารรู้ ชินเน

ชีเน กทริย์ ทาเนน

สัจจะนาถิกวาทีน

สตัม ฌมฺโม ทุรฺนํวโย

จงชนะความชั่วด้วยความดี

จงชนะความตระหนี่ด้วยการให้

จงชนะคนพูดเท็จด้วยคำจริง

ธรรมะของคนดี คนชั่วรู้ได้ยาก

(สำหรับคฤหัสถ์สวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง
สรวณัง คชดา,

ธัมมัญจํ สังฆัญจะ,

อัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยถาสะติ
ยถาพะลัง มนัสสิกโรมะ
อะนุปะฏิปัชชามะ,
สา สา โน ปะฏิปัตติ,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มี
พระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว
พระองค์นั้น เป็นสรณะ ;
ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย ;
จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่ง
คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ตามสติกำลัง,
ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเรา
ทั้งหลาย ;

อิมัสสะ เกวะลัสสํ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาละ สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์
ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

~~~~~

อดุดานญเจ ๓๓ กยิรา

ยถญญมนุสาสติ

สุทนต์โต วต ทเมถ

อดุดา หิ กิร ทุทุทโม.

ถ้าสอนผู้อื่นฉันใด พึงทำตนฉันนั้น ผู้ฝึกตนดีแล้ว ควรฝึกผู้อื่น  
ได้ยินว่า ตนแลฝึกได้ยาก.

(พุทธ)

พ.ธ. ๒๕/๓๖.

## (๖. โอวาทปาติโมกขคาถา)

(หันทะ มะยัง โอวาทปาติโมกขคาถาโย ภะณาม เส.)

.....

สัพพปาปัสสะ อะกะระณัง,

กุสลัสสุปะสัมปทา,

สะจิตตะปะริโยทปะนัง,

เอตัง พุทธาณะสาสะนัง,

ขันตี ประมะมัง ตะโป สติติกา,

นิพพานัง ประมะมัง วะทันตี พุทธา,

นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรูปมาตี,

สะมะเณ โหติ ปารัง วิหะรุยังโต,

อานุปะวาโท อะนุปะมาโต,

ปาติโมกเข จ สังวะโร,

มัตตัญญูตา จะ ภัตถัสสัง,

ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง,

อริจันเต จะ อาโยโค,

เอตัง พุทธาณะสาสะนัง.

การไม่ทำบาปทั้งปวง,

การทำกุศลให้ถึงพร้อม,

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ,

ธรรม ๓ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอน

ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย,

ขันติ คือความอดกลั้น, เป็นธรรม

เครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่า

เป็นธรรมอันยิ่ง,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่, ไม่ถือว่าเป็น

บรรพชิตเลย,

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่, ไม่ถือว่าเป็น

สมณะเลย,

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย,

การสำรวมในปาติโมกข์,

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,

การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด,

ความหมั่นประกอบในการทำจิต

ให้อิ่ง,

ธรรม ๖ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอน

ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.



## (๗. เขมาเขมสรณทีปิกคาถา)

(หันท มะยัง เขมาเขมสรณทีปิกะคาถาโย ภะณามะ เส.)

พะหุง เว สรรณัง ยันติ, ปัพพะ-  
 ฌานี วะณานิ จะ, อาราธฺรฺกขะ-  
 เจตฺยานิ, มะนุสฺสา ภะยะตฺชชิตา,

เนตฺถํ โข สรรณัง เขมํ, เนตฺถํ  
 สรรณะมุตตมํ, เนตฺถํ สรร-  
 ณะมาคัมมํ, สัพพะทุกขา ปะมุจ-  
 จะติ,

โย จะ พุทฺธญฺจะ ธัมมญฺจะ,  
 สังฆญฺจ สรรณัง คะโต (หญิงว่าตา)\*,  
 จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมป-  
 ปัญญา ปัสสะติ,

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง, ทุกขัส-  
 สะ จะ อะติกกะมัง, อะริยญฺจ-  
 ฐังคิกัง มัคคัง, ทุกขุปะมะมะคา-  
 มินัง,

เอตฺถํ โข สรรณัง เขมํ, เอตฺถํ  
 สรรณะมุตตะมํ, เอตฺถํ สรร-  
 ณะมาคัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจ-  
 จะติ.

มนุษย์เป็นอันมาก, เมื่อเกิดมีภัย  
 คุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง  
 ป่าไม้บ้าง, อาราม และรุกขเจดีย์  
 บ้าง เป็นสรณะ,

นั่น มิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่น  
 มิใช่สรณะอันสูงสุด, เขาอาศัย  
 สรณะ นั้นแล้ว, ย่อมไม่พ้นจาก  
 ทุกข์ทั้งปวงได้,

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระ-  
 ธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,  
 เห็นอริยสัจจ์คือ, ความจริงอันประ-  
 เสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ,

ก็เห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์,  
 ความก้าวล่วงจากทุกข์เสียได้, และ  
 หนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ,  
 เครื่องถึงความระงับทุกข์,

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม,  
 นั่น เป็นสรณะอันสูงสุด, เขาอาศัย  
 สรณะ นั้นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์  
 ทั้งปวงได้.



## (๙. ทวีตติงสาการปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ทวีตติงสาการปาฐัง ภาณาสฺม เส.)

.....

อะยัง โห เม กาโย,  
 อุทฺธัง ปาทะตะลา,  
 ฐะโร เกสะมัตตะกา,  
 ตะจะปปริยันโต,  
 ปุโร นานุปะการัสสะ อะสุจิโน,  
 อตฺถิ อิมัสสมิง กาเย,  
 เกสา,  
 โลมา,  
 นะขา,  
 หันตา,  
 ตะโจ,  
 มังสํ,  
 นะหารู,  
 อัญฐิ,  
 อัญฐิมิญฺชัง,  
 วักกั,  
 หะทะยัง,  
 ยะกะนัง,  
 กิโลมะกั,  
 ปิหะกั,  
 ปิปปาสัง,  
 อันตัง,

กายของเราที่แล,  
 เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา,  
 เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป,  
 มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุรอบ,  
 เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ,  
 มีอยู่ในกายนี้,  
 ผมทั้งหลาย,  
 ขนทั้งหลาย,  
 เล็บทั้งหลาย,  
 ฟันทั้งหลาย,  
 หนัง,  
 เนื้อ,  
 เอ็นทั้งหลาย,  
 กระดูกทั้งหลาย,  
 เชื้อในกระดูก,  
 ม้าม,  
 หัวใจ,  
 ตับ,  
 พังผืด,  
 ไต,  
 ปอด,  
 ไข้ใหญ่,

อันตะคุณัง,  
 อุทะริยัง,  
 กระสัง,  
 ปิตตัง,  
 เสมหัง,  
 ปุพฺโพ,  
 โลหิตัง,  
 เสโท,  
 เมโท,  
 อัสสุ,  
 วาสา,  
 เขโฬ,  
 สิงฆาณิกา,  
 ละสิกา,  
 มุตตัง,  
 มัตถะเก มัตถะลุงคัง,  
 เอวะยัง เม กาโย,  
 อุทฺธัง ปาทะลา,  
 อโร เกสะมัตถะกา,  
 ตจะปะริยังโต,  
 ปุโร นานุปะการัสส อะสุจิโน.

ใสน้อย,  
 อาหารใหม่,  
 อาหารเก่า,  
 น้ำดี,  
 น้ำเสลด,  
 น้ำเหลือง,  
 น้ำเลือด,  
 น้ำเหงื่อ,  
 น้ำมันขน,  
 น้ำตา,  
 น้ำมันเหลว,  
 น้ำลาย,  
 น้ำมูก,  
 น้ำไขข้อ,  
 น้ำมูตร,  
 เชื้อมันสมอง ในกะโหลกศีรษะ,  
 กายของเราทั้งหลาย,  
 เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา,  
 เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป,  
 มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ,  
 เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการ  
 ต่าง ๆ อย่างนี้แล.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

นตฺถิ ขนฺธสฺมา ทุกฺขา  
 ทุกฺขํเสมอดฺด้วย เบญจฉันทํไม่มี



## ปัจจเวกชนปาฐะ

### (๑๐. ตั้งขะณิกะปัจจจะเวกชะณะปาฐะ)

(หัตถะ มชยัง ตั้งขะณิกะปัจจจะเวกชะณะปาฐัง ภาณามะ เส)

(ข้าว่าด้วยจิวร) เครื่องนุ่งห่ม  
ปะภูสังขา โยนิโส จีวรัง ปะภู-  
เสวามิ,  
ยาระเหวะ สีตัสสะ ปะภูมาตาปะ,  
อุณหัสสะ ปะภูมาตายะ,  
ทังสะมกาสะวาตตะปะสิริงสะ-  
ปะสัมผัสกันัง ปะภูมาตายะ,

ยาระเหวะ หิริโกปิณะปะภูจจา-  
นัตถัง ฯ

(ข้าว่าด้วยบิณฑบาต) อาหาร  
ปะภูสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง  
ปะภูเสวามิ,  
เนวะ ทิวายะ,

นะ มะทายะ,

นะ มัตตะนายะ,

นะ วิภูสะนายะ,

ยาระเหวะ อิมัสสะ กายัสสะ  
ฐิติยา,  
ยาปะนายะ,  
วิหิงสุปะระติกา,

พัรัมมะจะรียานุคคะทายะ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้ว  
นุ่งห่มจิวร,  
เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,  
เพื่อบำบัดความร้อน,  
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ  
ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน  
ทั้งหลาย,

และเพียงเพื่อกปิดอวัยวะ อันให้  
เกิดความละอาย.

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้ว  
ฉันบิณฑบาต,  
ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน  
สนุกสนาน,  
ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิด  
กำลังพลังทางกาย,  
ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ,  
ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง,  
แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้  
แห่งกายนี้,  
เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ,  
เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบาก  
ทางกาย,  
เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ  
พรหมจรรย์,





# กรวดน้ำตอนเช้า

## (๑๒. ปัตติทานคาถา)

(นำ) หันหน้า มายัง ปัตติทานะ คาถา โย ภะณามะ เส.

■๑ เทวะตา สันติ วิหาระวาสินี  
 ภูเป ฆะเร โพธิฆะเร ■ะหิง ตะหิง  
 ■๑ รัมมะทาเนนะ ภะวันตุ ปุชิตา  
 โสติดัง ก■โรนเตระ วิหาระมัตตะเส  
 เถธา จะ มัช■ น■วะกา จะ ภิกขะโว  
 สารามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา  
 ■๑มา จะ เทสา นิคะมา จ■ อี■■■รา  
 สัปปาณะภูตา สุชิตา ภะวันตุ เต  
 ชะลาพูชา เยปิ จะ อ■■นท■สัมภะวา  
 สังเสหะชาตา อะถะโวป■ปาติกา  
 นิยยานิกัง รัมมะว■รัง ปะฏิจจะ เต  
 สัพเพปิ ทุกข์สสะ กะโรนตุ สังขะยัง ฯ

ฐาตุ จิรัง สะตัง รัมโม  
 สังโม โหตุ ส■มัคโค วะ  
 อัมเห รักขะตุ สัถรัมโม  
 วุฑฒิง สัมปาปุณเณยยามะ  
 ปะสันนา โหนตุ สัพเพปิ  
 สัมมา ธารัง ปะเวจันโต  
 วุฑฒิกาวายะ สัตตาทัง  
 ■๑ดา ปิตา จะ อัถระชัง  
 เอวัง รัมเมนะ ราชาโน

รัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา  
 อัถถายะ จะ หิตายะ จะ  
 สัพเพปิ รัม■จารีโน  
 รัมเม อะริยัปปะเวทิตะ ฯ  
 ปาณินโน พุทธะสาสะเน  
 กาละ เทโว ปะวัสสะตุ  
 สะมิทัง เนตุ เมทะนิง  
 นิจจัง รักขันติ ปุตตะกัง  
 ปะชัง รักขันตุ สัพพะทา ฯ

## คำทำวัตรเย็น

### คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ  
 สักขาโต เยนะ ภาคะวตา ธัมโม  
 สุปฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวโต สาวะกะสังโฆ  
 ตัมมมยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง  
 อิมหิ ลักกาเรหิ อาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปุชเยยามะ  
 สาธุ โน ภันเต ภาคะวา สุจิรปริไพพุโตปิ  
 ปัจฉิมาชะระตานุกัมปะมานะสา  
 อิม ลักกาเร ทุคคะตป็นภาการะภูเต ปฏิกคัณหาดุ  
 อัมหากัง ที่ระรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,  
 ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สํวักขาโต ภาคะวตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว ;

ธัมมํ นมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปฏิปันโน ภาคะวโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว ;

สังฆัง นมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

## บุพพภาคนมการ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ะคะวะโต บุพพะภาคนมะการัง  
กะโรมะ เส.

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต,  
อรรหะโต,  
สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ;  
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.  
(กล่าว ๓ ครั้ง)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## (๑. พุทธานุสสติ)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.

|                                                             |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ตั้ง โข ปณนะ ะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโธ อัพภุคคะโต, | ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,<br>ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า :- |
| อิติปิ โส ะคะวา,                                            | เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ;                               |
| อรรหัง,                                                     | เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;                                                       |
| สัมมาสัมพุทธโ,                                              | เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;                                        |
| วิชชาจะระณะสัมปันโน,                                        | เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;                                           |
| สุคะโต,                                                     | เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;                                                      |
| โลกะวิทู,                                                   | เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;                                               |
| อะนุตตะโร ปุริสะทัม                                         | เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มี                              |
| มะสาระถิ,                                                   | ใครยิ่งกว่า ;                                                              |
| สัตถา เทวะมะนุสสาณัง,                                       | เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;                                  |



พุทฺธสํสาหัง นิยมาเทมิ สรรีณฺญชีวิตญฺจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทธเจ้า ;

วันทันทฺโด้หัง (หญิงว่า ตีหัง) จาริสสามิ พุทฺธสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า ;

นํมํติ เม สรรณัง อัญญํ พุทฺโธ เม สรรณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา ;

พุทฺธัง เม วันทะมานะ (หญิงว่า มานายะ) ยัง ปุญฺญํ ปะสุตัง อีระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้ ;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบแล้วกล่าวว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี ;

พุทฺเธ กุทฺถมัง ปะกะตัง มายา ยัง,

กรรมนำดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า ;

พุทฺโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวรุตุง วะ พุทฺเธ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป.<sup>๑</sup>

(ลุกขึ้นนั่งคุกเข่า)

<sup>๑</sup> บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง ; และคำว่าโทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม; หมายถึงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น “ส่วนตัว” ระหว่างกันที่พึงอโหสิกันได้ การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริง ๆ และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤดิ



### (๓. ธัมมานุสสติ)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้  
ดีแล้ว ;

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ;

อากาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล ;

เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด ;

โอปะนะฬิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;

ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

\*\*\*\*\*

### (๔. ธัมมาภิคีติ)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีตัง กะโรมะ เส.

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เส๓โย,

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่  
พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น ;

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน ;

ธัมโม กุโลกะปะต๓๓า ตะทะธาริธาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว ;

วันทาม๓หัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่ง  
ความมืด.

ธัมโม โย สัพพปาณีนัง สรรณัง เขมมะตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;

หุตฺติยานุสํติฏฺฐานัง วันทามิ ดัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง  
ด้วยเศียรเกล้า ;

ธัมมัสสาสํสิ ทาโส (หญิงว่า ทาสี) ว ธัมโม เม สาวิกิสโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระ  
เหนือข้าพเจ้า ;

ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาดา จะ หิตัสส เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า ;

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรญฺชชีวิตญฺจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม ;

วันทันทฺโตหัง (หญิงว่า ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะดัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของ  
พระธรรม ;

นํติ เม สรรณัง อญฺญัง ธัมโม เม สรรณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของ  
ข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทฺธเมยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ  
พระศาสดา ;

ธัมมัง เม วันทมาเนนะ (หญิงว่า มานายะ) ยัง ปุญฺญัง ปะสุตัง อิท,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนถวายบุญใด ในบัดนี้ ;

สัพเพปิ อันตฺตรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบแล้วกล่าวว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ;

ธัมเม กุกัมมัง ปฏะกะตัง มายา ยัง,

กรรมนาติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม ;

ธัมโม ปฏิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวะริตุง วา ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

(ลุกขึ้นนั่งคุกเข่า)

\*\*\*\*\*

## (๔. สังฆานุสสติ)

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติดีแล้ว ;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติตรงแล้ว ;

ญานะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม  
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติสมควรแล้ว ;



สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สรรณัง เขมะมุตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;

ตะติยานุสสติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หม่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก  
องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า ;

สังฆัสสาธัมมิ ทาโส (หญิงว่า ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือ  
ข้าพเจ้า ;

สังโฆ ทุกขัสส ขาตา จะ วิธาตา จะ นิตัสส เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่  
ข้าพเจ้า ;

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระสงฆ์ ;

วันทันทโธหัง (หญิงว่า ตีหัง) จจิสสามิ สังฆัสโสปฏิบัติปันเนตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของ  
พระสงฆ์ ;

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง วรรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ  
ของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเฌยยัง สัตถุสาธะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ  
พระศาสดา ;

สังฆัง เม วันทมาเนนะ (หญิงว่า มามายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนถวายบุญใด ในบัดนี้ ;

สัพเพปิ อันตธรรมา เม มาhesung ตัสสะ เตชะสา.

อันธรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบแล้วกล่าวว่า)

กาเยนะ วาจาเย ว เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ;

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยิง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์ ;

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;

กาลัฏเฐระ สังวะริตุง วะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

(ลุกขึ้นนั่งคุกเข่า)

(จบคำทำวัตรเย็น)

\*\*\*\*\*

## (๗. ตีลักขณาทิคาถา)

(หันทะ มะยัง ตีลักขณาทิคาถาโย ภาณามะ เส.)

.....

สัพเพ สังขารา อนิจจาติ, ยะหา  
ปัญญายะ ปัสสะติ,  
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข, เอสะ  
มัคโค วิสุทฺธิยา,

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า,  
สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง,  
เมื่อนั้น ย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่  
เป็นทุกข์ ที่ตนหลง, นั่นแหละเป็น  
ทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรม  
หมดจด,

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ, ยะหา  
ปัญญายะ ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า,  
สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์,

อะถะ นิพพิณฑติ ทุกเข, เอสะ  
มัคโค วิสุทฐิยา,

สัพเพ รัมมา อะนัตตาติ, ยะหา  
ปัญญาย ปัสสະติ,

อะถะ นิพพิณฑติ ทุกเข, เอสะ  
มัคโค วิสุทฐิยา,

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ, เย ชะนา  
ปาระคามิโน,

อถายัง อิตะรา ปะชา, ตีระเมวา-  
นุธาวะติ,

เย จะ โข สัมมะทักขาเต, รัมเม  
รัมมานุวัตติโน,

เต ชะนา ปาระเมสสันติ, จจุ-  
เธยยัง สุทฺธัตถะรัง,

กัณ्हัง รัมมัง วิปปะหาย, สุกัง  
ภาเวถะ ปันนทีโต,

โอภา อะโนกะมาคัม, วิเวเก  
ยัตถะ ทูระมัง, ตัตถะราภิระติมิจ-  
เจยยะ, นิด์วา กาเม อักกิญจะโน.

เมื่อนั้น ย่อมเห็น้อยหน่าในสิ่งที่  
เป็นทุกข์ ที่ตนหลง, นั้นแหละเป็น  
ทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรม  
หมดจด,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า,  
ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา,

เมื่อนั้น ย่อมเห็น้อยหน่าในสิ่งที่  
เป็นทุกข์ ที่ตนหลง, นั้นแหละเป็น  
ทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรม  
หมดจด,

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่ง  
แห่งพระนิพพานมีน้อยนัก,  
หมู่มนุษย์นอกนั้น, ย่อมวิ่งเลาะอยู่  
ตามฝั่งในนี้เอง,

ก็ชนเหล่าใดประพฤติดมกักรแก่  
ธรรม, ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว,  
ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพ-  
พาน, ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุราชที่ข้าม  
ได้ยากนัก,

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย, แล้ว  
เจริญธรรมขาว,

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ, จากที่มีน้ำ,  
จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล,  
จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอัน  
เป็นที่สงัด, ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.







## (๑๐. ภารสูตคคาถา)

(หันทะ มะยัง ภารสูตคคาถาโย ภะณามะ เส.)

ภารา หเว ปัญจักขันทา,  
ภาระหาโร จ ปุคคะโล,  
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,

ภาระนิกะปะนัง สุขัง,

นิกขิปิตฺวา มะรुณ ภารัง,  
อัญญัง ภารัง อะนาทิมะ,

สะมุลัง ตถ์หนัง อตฺตพฺยัมมะ,  
นิจฺจโต ปะรินิพฺพุโต.

ขันธทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ,  
บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป,  
การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์  
ในโลก,

การสลัดของหนัก ทั้งลงเสีย เป็น  
ความสุข,

พระอรียเจ้า สลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว,  
ทั้งไม่หือบฉวยเอาของหนักอันอื่น  
ขึ้นมาอีก,

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก,  
เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา, ดับสนิท  
ไม่มีส่วนเหลือ.

\*\*\*\*\*

## ปัจจเวกชนปาฐะ

## (๑๑. อดีตปัจจเวกขณะปาฐะ)

(หันทะ มะยัง อดีตปะจจะเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(ข้อว่าด้วยจิวร) เครื่องนุ่งห่ม

อัสสะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา  
ยัง, จีวรัง ปะริภุตฺตัง,

ตัง ทาเวทเว สัตถัสสะ ปะฏิภาตายะ,

อุณ्हัสสะ ปะฏิภาตายะ,

ทั้งสะมะกะสวาตตะปะสิริงสะ-

ปะสัมผัสทานัง ปะฏิภาตายะ,

จิวรใด อันเรานุ่งห่มแล้วไม่ทันพิจารณา  
ในวันนี้,

จิวรนั้น เรานุ่งห่มแล้ว เพียงเพื่อบำบัด  
ความหนาว,

เพื่อบำบัดความร้อน,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ บุง  
ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย,

ยวาทะ หิริโกปนะประกิจฉาทะนัตถัง ฯ

(ข้อว่าด้วยบิณฑบาต) อาหาร  
อชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา  
โย ปิณฑะปาโต ประริกฺขโต,  
โส เนวะ ธีวายะ,

นะ มะทายะ,

นะ มัตถะนายะ,

นะ วิภูสะนายะ,

ยวาทะ อิมัสสะ กายัสส ฐิตียา,

ยาปะนายะ,

วิหิงสุปฺประติยา,

พริทฺทิมะจะรียานุกะหะยะ,

อิติ ปุราณัญญะ เวทะนังปะฏิหังชามิ,

นวัณฺณะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ,

ยาดฺรธา จะ เม ภะวิสสะติ, อะระ-  
วัชชะตา จะ ผาสฺวิหาโร จาติ ฯ

(ข้อว่าด้วยเสนาสนะ) ที่อยู่อาศัย  
อชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา  
ยัง เสนาสนะนัง ประริกฺขตัง,  
ตัง ยวาทะ สิตฺตัสส ปะฏิมาทายะ,

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้  
เกิดความสะอาด.

บิณฑบาตใด อันเราฉันแล้วไม่ทัน  
พิจารณาในวันนี้,  
บิณฑบาตนั้น เราฉันแล้ว ไม่ใช่  
เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน,  
ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิด  
กำลังพลังทางกาย,  
ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ,  
ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง,  
แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความ  
คงอยู่ได้แห่งกายนี้,  
เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ,  
เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบาก  
ทางกาย,  
เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ  
พรหมจรรย์,  
ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับ  
เสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือ ความทิว,  
และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น,

หนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่ง  
อรรถภาพนี้ด้วย, ความเป็นผู้หา  
โทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่  
โดยผาสุกด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้.

เสนาสนะใด อันเราใช้สอยแล้ว  
ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้,  
เสนาสนะนั้น เราใช้สอยแล้ว เพียง  
เพื่อนำบทความหนาว,

อุณหัสนะ ปะภูมิตายะ,  
ทังสะมะกะส๑วาทะปะสิริงสะ-  
ปะสัมผัส๑นัง ปะภูมิตายะ,

ยาระเหะ ๑ุต๑ปะริส๑ยะวิโนทะ-  
นัง ปะภู๑ส๑ล๑ลา๑ราม๑ต๑ง ๑

(ข้อว่าด้วยกิลานเกส๑) ยารักขาโรค  
อ๑ชะ ม๑ยา อ๑ปะจจะเวก๑ชิต๑วา  
โย คี๑ลาน๑ปะจจะ๑ะเกส๑ชะ๑  
ปะริ๑ขาโร ปะริ๑ทุ๑โต,

โส ยาระเหะ ๑ุป๑น๑น๑นัง เว๑-  
๑า๑พา๑ริ๑กา๑นัง เว๑ทะ๑นา๑นัง ปะภู๑มา๑ตา๑ะ,

๑๑พิ๑ยา๑ป๑ฆ๑ม๑ปะ๑ร๑ม๑ะ๑ตา๑ยา๑ติ ๑

เพื่อบำบัดความร้อน,  
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ  
ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน  
ทั้งหลาย,  
เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะ  
พึงมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อ  
ความเป็นผู้นอนดีอยู่ได้, ในที่หลีกเร้น  
สำหรับภาวนา.

กิลานเกส๑ชบริหาร๑ใด อันเราบริ๑โกค  
แล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้,

กิลานเกส๑ชบริหาร๑นั้นเราบริ๑โกคแล้ว,  
เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้น  
แล้ว, มีอาพาธต่าง ๆ เป็นมูล,

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน  
เป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

\*\*\*\*\*

## (๑๒. คำแผ่เมตตา)

อิ๑หังโน ปุ๑ญ๑ญ๑ภา๑คัง ส๑ัพพะ๑ส๑ต๑ตานัง  
เท๑มะ,

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่  
ได้บำเพ็ญมาแล้วในวันนี้ให้แก่ บิดา  
มารดา ๑ุป๑๑ฌ๑ณ๑ย์๑ครู๑บา๑อาจารย์ ท่าน  
ผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณ ตลอดถึง  
เจ้ากรรมนายเวร เทพบุตร เทพธิดา  
ทุก ๆ พระองค์ ภู๑ต๑ผี๑ปี๑ศาจ๑ทั้งหลาย  
สรรพ๑ส๑ต๑ว์๑ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา,

อันว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อน  
ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด  
ทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ,

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีเวรซึ่งกัน  
และกันเลย

อัปฺปิยาปฺปชมา โหนตุ,

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้พยาบาท  
เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

มะเนเภา โหนตุ

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์  
กายทุกข์ใจเลย

สุขี อุตฺตนาํง ปะริหะรันตุ,

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้  
รอดพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นนี้เทอญ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## กรวดน้ำตอนเย็น

### (๑๓. อุทิสสนาธิฏฐานคาถา)

(นำ) หันทะ มะยัง อุทิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.

อิมิเภา ปุญฺญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้ อุทิศให้

อุปัชฌายา คุณุตตะรา

อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ

ฌาจารย์ปะการา จ

แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน

มาตา ปิตา จ ญาคะกา

ทั้งพ่อแม่ และปวงญาติ

สุริโย จันทิมาราช

สุรยจันทร์ และราชา

คุณะวันดา นรธาปี จะ  
 พรหฺมะมารา จะ อินทรา จะ  
 โลกะपालา จา เทเวตา  
 ยะโม มิตตา มะนุสฺสา จะ  
 มัชฌัตตา เวริกาปี จะ  
 สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

ปัญญานิ ปะกะดานิ เม

สุขัง จะ ติวริัง เทนตุ  
 ขิปปัง ปาเปถะ โวมะตัง

อิมินา ปัญญะกัมเมนะ  
 อิมินา อุททิเสนะ จะ  
 ขิปปาหัง สุลลเก เจวะ  
 ตัณहुปาทานะเจทมนัง  
 เย สันตानะ หินา รัมมมา  
 ยาวะ นิพพานะโต มขมัง  
 นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ  
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว  
 อชฺฐจิตตัง สะติปัญญา

สัลเลโข วิริยัมหิโน

มารา ละภันตุ โนกาสัง

ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ  
 พรหมมาร และอินทราช  
 ทั้งทวยเทพ และโลกบาล  
 ยมราช มนุษย์มิตร  
 ผู้เป็นกลาง ผู้จองผลาญ  
 ขอให้ เป็นสุขสานดี  
 ทุกถ้วนหน้า อย่าทุกข์ทน  
 บุญผอง ที่ข้าฯทำ  
 จงช่วยอำ นวยศุภผล  
 ให้สุข สามอย่างล้วน  
 ให้ลุถึง นิพพานพลัน

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ  
 แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์  
 เราพลันได้ ซึ่งการตัด  
 วัฏธนะ อุปาทาน  
 สิ่งชั่ว ในดวงใจ  
 กว่าเราจะ ถึงนิพพาน  
 มลายสิ้น จากสันดาน  
 ทุก ๆ ภาพ ที่เราเกิด  
 มีจิตตรง และสติ  
 ทั้งปัญญา อันประเสริฐ  
 พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ  
 เป็นเครื่องชูด กิเลสหาย  
 โอกาส อย่าพึงมี  
 แก่หมุมาร ล้นทั้งหลาย

กาตญจะ วิริเยสุ เม

พุทธาธิปชวโร นาโถ  
ธัมโม นาโถ วรรตตะโม  
นาโถ ปัจเจกพุทโธ จ  
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง  
เตโสตตมานุภาเวนะ  
มาโรกาสัง ละภันตุ มา  
หะสะปัญญานุภาเวนะ  
มาโรกาสัง ละภันตุ มา

เป็นช่อง ประทุษร้าย

ทำลายล้าง ความเพียรจน  
พระพุทธรู้ บวรนาถ  
พระธรรมที่ ฟังอุดม  
พระปัจเจก กะพุทธรสม-  
ทบพระสงฆ์ ที่ฟังผยอง  
ด้วยอา นุภาพนั้น  
ขอหม่อมฯ อย่าได้ชั่ง  
ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง  
อย่าเปิดโอ กาสแก่มาร (เทอญ)

สพฺพปาปสฺส อกรรม

จิตฺตปริโยทปนํ

อนุปวาโท อนุปมาโต

มตฺตตณฺณตา จ ภตฺตสฺมี

อริจิตฺเต จ อาโยโค

กุสฺสสุสฺสพสมฺปทา

เอตํ พุทฺธาน สาสนํ

ปาฏิโมกฺเข จ ส่วโร

ปนฺนตณฺจ สยนาสนํ

เอตํ พุทฺธาน สาสนํ

การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม  
การชำระจิตให้ผ่องใส  
นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย  
การสำรวมในพระปาฏิโมกข์  
การเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร  
การนอนการนั่งในที่อันสงบสงัด  
การประกอบความเพียรในการชำระจิตให้ยิ่ง  
นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

## (๑๔. บท ปลงสังขาร)

โอ้อ่อนนิจจา, สังขารามันบ่เที่ยง, ยังวนเวียนในวัฏฏะ,  
การเวียนว้าย ดายเกิด, รู้ไม่จริง รู้ไม่แน่, “ก็ต้องเกิด”  
“เพราะได้เกิดมาใช้กรรม”, ในภพนี้ รู้จริง รู้แน่,  
รู้ประเสริฐ แห่งสังขาร, มีอะไร ในสังขาร,  
มีขันธห้า อยู่ในสังขาร, อยู่ในกาย ของเรานี้,  
เข้าใจแล้ว จจะหลุดพ้น, แห่งความทุกข์ การเวียนว้าย,  
ในวัฏฏะ ความสงสาร, เกิดแก่ และเจ็บตาย,  
มาใช้กรรมในชาตินี้, หมอก็ช่วย ภายไม่ได้, “ในชาตินี้”

\*\*\*\*\*

## (๑๕. บูชาพระคุณห้า)

ยกมือขึ้นเถิดหนา ไหว้บูชาพระรัตนตรัย บูชาคุณพระพุทธ ที่บริสุทธิ์และแจ่มใส  
บูชาคุณพระธรรม ที่ท่านน้อมนำ เชิดชูไว้ บูชาคุณพระสงฆ์ ที่ท่านดำรงพระศาสนา  
บูชาบิดามารดา ที่เลี้ยงเรามาจนเติบโตใหญ่ บูชาครูอาจารย์ ที่ท่านบันดาลวิชาให้ไว้  
บูชาห้าอย่างนี้ จำให้ดีนะท่านเอ๋ย

เตรียมตัวกราบเถิดหนา ท่านที่มาในกองทัพนคร  
กราบหนึ่ง คุณพระพุทธ ที่บริสุทธิ์และแจ่มใส  
กราบสอง คุณพระธรรม ที่ท่านน้อมนำ เชิดชูไว้  
กราบสาม คุณพระสงฆ์ ที่ท่านดำรง พระศาสนา  
กราบสี่ บิดามารดา ที่เลี้ยงเรามาจนเติบโตใหญ่  
กราบห้า ครูอาจารย์ ที่ท่านบันดาลวิชาให้ไว้  
กราบไหว้ ให้ได้ห้าครั้ง ท่องให้จำนะท่านเอ๋ย  
ต่อไปภายภาคหน้า เราจะถึงซึ่งนิพพาน เราจะถึงซึ่งนิพพาน.

\*\*\*\*\*



## (๑๖. คำอาราธนาธรรม)

.....

พริ้งมา จะ โลกาธิปัตติ สะหังปะติ,  
 กัตถัญชะลี อังวะรัง อะยาจะณะ,  
 สันตีระ สัตถาปประชักระชาติกา,  
 เทเสตุ รัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ท้าวสัทัมบดี ผู้เป็นอธิปัตติแห่งพรหมโลก ได้กระทำอัญชลี แล้วทูลวิงวอนขอพร  
 พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า สัตว์ผู้มีฤทธิในดวงน่าน้อยมีอยู่ในโลกนี้ ขอพระองค์โปรด  
 แสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## อานิสงส์แห่งการฟังธรรม ๕

๑. ผู้ฟังย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง (อัสสูตัง สุณาติ)
๒. ย่อมเข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว (สูตัง ปรีโยทเปติ)
๓. ย่อมบรรเทาความสงสัยเสียได้ (กังขัง วิหนติ)
๔. ย่อมทำความเห็นให้ถูกต้อง (ทิฏฐัง อชุง กโรติ)
๕. จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส (จิตตมัสสะ ปสීหติ)

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ ข้อ ๒๐๒)

ธมโม เว รกขติ ธมมจารี  
 ธมมจารี สุขี เสติ

ธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม.  
 ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข.

## ภาค ๒

### บทสวดมนต์พิเศษ

#### (๑. คาถามัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ)

(ทำนองสรภัญญะ)

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| (นำ) หันทะ ■ะยัง ส■ร■ภัญญะ   | พุทธะมังคะละคาถาโย ภาณามะ เส. |
| (รับ) สัมพุทธโ หิปะทัง เสฏฺฐ | นิสินโน เจวะ มัชฌิเม          |
| โกณฑัญญโณ ปุพพะภาเค จะ       | ■าค■ณเอยเย จะ กัสสะโป         |
| สารีปุตโต จะ ทักขิณ          | หะระติเย อุปาสี จะ            |
| ปัจฉิเมปิ จะ อานันโท         | พายัพเพ จะ คะวั■ปะติ          |
| โมคคัลลานะ จะ อุตตะเร        | อิสานะปิ จะ ราชุโล            |
| อิม โข มังคะลา พุทธา         | สัพเพ อีระ ปะติฏฐิตา          |
| วันทิตา เต จะ อัมเหติ        | สัkkาเรหิ จ■ ปุชิตา           |
| เอเตสัง อานุกาเวน            | สัพพะโสตถิ ภาวะ■ตุ โน ฯ       |

อิจเจวะมัจฉั■ ■■นะมัสส■เนยยัง  
 นะมัสสะมาโน ระตะนั■ตยัง ยัง  
 ปุญญาภิสันทัง วิปลัง ■ะลัตถัง  
 ตัสसानุกาเวน หะตัน■ะราโย ฯ



### (๓. บทสวดบารมี ๓๐ หัส)

ทานะ ปาระมี สัมปันโน, ทานะ อุปะปาระมี สัมปันโน, ทานะ  
ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไผตริ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน,  
อิติปิโส ภะคะวา

สีละ ปาระมี สัมปันโน, สีละ อุปะปาระมี สัมปันโน, สีละ ประ  
มัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไผตริ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน,  
อิติปิโส ภะคะวา

เนกขัมมะ ปาระมี สัมปันโน, เนกขัมมะ อุปะปาระมี สัมปันโน,  
เนกขัมมะ ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไผตริ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี  
สัมปันโน, อิติปิโส ภะคะวา

ปัญญา ปาระมี สัมปันโน, ปัญญา อุปะปาระมี สัมปันโน, ปัญญา  
ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไผตริ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน,  
อิติปิโส ภะคะวา

วิริยะ ปาระมี สัมปันโน, วิริยะ อุปะปาระมี สัมปันโน, วิริยะ  
ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไผตริ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน,  
อิติปิโส ภะคะวา

ขันติ ปาระมี สัมปันโน, ขันติ อุปะปาระมี สัมปันโน, ขันติ  
ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไผตริ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน,  
อิติปิโส ภะคะวา

สัจจะ ปาระมี สัมปันโน, สัจจะ อุปะปาระมี สัมปันโน, สัจจะ  
ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไผตริ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน,  
อิติปิโส ภะคะวา

อธิษฐานะ ปาระมี สัมปันโน, อธิษฐานะ อุปะปาระมี สัมปันโน,  
อธิษฐานะ ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไผตริ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี  
สัมปันโน, อิติปิโส ภะคะวา

เมตตา ปาระมี สัมปันโน, เมตตา อุปะปาระมี สัมปันโน, เมตตา  
ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน,  
อิติปิโส ภาวะวา

อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน, อุเบกขา อุปะปาระมี สัมปันโน,  
อุเบกขา ประมัตตะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี  
สัมปันโน, อิติปิโส ภาวะวา

ท๓๓ ปาระมี สัมปันโน ท๓๔ อุปะปาระมี สัมปันโน ท๓๕  
ประมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน  
อิติปิโส ภาวะวา

พุทฺธัง สรรณัง ตังคามิ นามามิหัง ฯ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## (๔. พระคาถาป้องกันภัยทั้งสิบทิศ)

บุรพารัสมิง พระพุทฺธะคุณัง บุรพารัสมิง พระธัมเมตัง บุรพารัสมิง  
พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวัณฺณชัยเย สัพพะทุกขัง สัพพะโสภัง สัพพะโรค  
สัพพะภยัง สัพพะเคระหัง เสนียคจัญไร วิวัณฺณชัยเย สัพพะธะนัง สัพพะลาภัง  
กะวันตฺ เมรักขันตฺ สุรักขันตฺ ฯ

หมายเหตุ เปลี่ยนเฉพาะ “บุรพา” เป็น อาคเนย์...ทักษิณ...อุดร...ปัจฉิม...  
พายัพ...อุดร...อีสาน...อากาศ...ปฐวี...นอกนั้นเหมือนกัน

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## (๕. พระคาถามงคลจักรวาท์ทั้งแปดทิศ)

อิมัสมีมมงคลจักรวาท์ทั้งแปดทิศ ประสิทธิ์จึงมาเป็นกำแพงแก้ว  
ทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว อนันตดา ราชะ เสมอณาเขตเต สะมันดา  
สะตะโย ชะนะ สะตะสะหัสธานี พุทธะชาละปะริกเขเต รักษันตุ สุรักษันตุ ฯ

หมายเหตุ เปลี่ยนเฉพาะ “พุทธะชาละปะริกเขเตเต”... เป็น รัชมะชาละปะริก  
เขเตเต...ปัจจะกะพุทธะชาละปะริกเขเตเต...สังฆะชาละปะริกเขเตเต...นอกนั้น  
เหมือนกัน

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## (๖. อริยธรรมา)

(หันหน้า ■ะยัง อริยะธรรมาคาถาโย ภาณามะ เส.)

.....

|                                     |                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| ยัสสะ สัทธา ตะถาคเต (หญิงว่าตา),    | ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใด,               |
| อะจะลา สุปะติฏฐิตา,                 | ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว,            |
| สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง, อริยะกันตัง | และศีลของผู้ใดงาม, เป็นที่สรรเสริญ      |
| ปะสังสีตัง,                         | ที่พอใจ ของพระอริยเจ้า,                 |
| สังฆะ ปะสาโท ยัสสัตถิ, อชฎัตถัญจะ   | ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์,        |
| ทัสสะนัง,                           | และความเห็นของผู้ใดตรง,                 |
| อะทะพิตโตติ ดัง อาहु, อโมฆัน-       | บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน,   |
| ตัสสะ ชีวิตัง,                      | ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน,                 |
| ตัสมา สัมพันธัญจะ สีลัญจะ,          | เพราะฉะนั้น, เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอน |
| ปะสาทัง รัชมะทัสสะนัง, ■ะนุญญ-      | ของพระพุทธเจ้าอยู่, ผู้มีปัญญา          |
| เชถะ เมธาวิ, สะรัง พุทธานะ-         | ควรก่อสร้างศรัทธา ศีล, ความเลื่อมใส,    |
| สาสะนัง.                            | และความเห็นธรรมให้เนื่อง ๆ.             |

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## (๗. ธรรมสารวาทิกาถา)

(หัตถะ มะยัง ธรรมสารวาทิกาถาโย ภะณามะ เส.)

.....

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา, เย จะ  
พุทธา อะนาถา, โย เจตะธี  
สัมพุทโธ, พะนุณัง โสกะนาสะโน,

สัพเพ สัทธัมมคะรุโน, วิหะรังสุ  
วิหาติ จ, อถาปิ วิหะริสสันติ,  
เอสา พุทธาธรรมะตา,

ตัสมา हि อัตตะกาเมนะ, มะหิมะ-  
มภิกังขะตา, สัทธัมโม คะรุกา-  
ตัพโพ, สรรัง พุทธาธรรมาสาสนัง,

นะ हि ธรรมโม ธรรมโม จะ, อุโก  
สम्मะวิปากิโน,  
อะธรรมโม นิระยัง เนติ, ธรรมโม ปา-  
เปติ สุคะติง,  
ธรรมโม หะเว รักษะติ ธรรมะจารัง,

ธรรมโม สุจิณเณ สุชะวะหาติ,

เอसानิสังโส ธรรมเม สุจิณเณ.

พระพุทธเจ้าบรรดาที่ล่วงลับไปแล้ว  
ด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย, และ  
พระพุทธเจ้าผู้จัดโลกของมวลชน  
ในกาลบัดนี้ ด้วย,

พระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์  
เคารพพระธรรม, ได้เป็นมาแล้วด้วย,  
กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,  
เพราะธรรมดาของพระพุทธเจ้า  
ทั้งหลาย, เป็นเช่นนั้นเอง,

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน, หวัง  
อยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง, เมื่อระลึก  
ได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,  
จึงทำความเคารพพระธรรม,

ธรรม และ อธรรม จะมีผลเหมือนกัน  
ทั้งสองอย่าง ห้ามมิได้,

อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรมย่อม  
นำไปถึงสุคติ,

ธรรมแหละ ย่อมรักษา ผู้ประพฤติ  
ธรรมเป็นนิจ,

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว, ย่อมนำสุข  
มาให้ตน,

นี่เป็นอานิสงส์ ในธรรมที่ตน  
ประพฤติดีแล้ว.

## (๘. ปฐมพุทธภาสิตคาถา)

(หันทะ มะยัง ปฐมพุทธภาสิตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อเนกะชาติสังสารัง, สันธาวิสัง  
อะนิพิสัง,  
คหะการัง คเวสันโต, ทุกขา  
ชาติ ปุณฺณปุณฺณ,

คหะการะกะ ทิฏฐุสสิ, ปุระ เคหัง  
นะ กาหะสิ,

สัพพา เต ฆาสูกา ภักดา, คะมะ-  
กุญฺจ วิสังขะตัง,  
วิสังขาระตะตัง จิตตัง, ตัณฺหานัง  
ชะยะมัชชะคา.

เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้แล่น  
ท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอนnekชาติ,  
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลูกรือน,  
คือตัณหาผู้สร้างภพ, การเกิดทุก  
คราว เป็นทุกข์รำไป,  
นี่แน่ะ นายช่างปลูกรือน, เรา  
รู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรือนให้  
เราไม่ได้อีกแล้ว,  
โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหัก  
เสียแล้ว, ยอดเรือนเราก็อธิษฐานแล้ว  
จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไร  
ปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป, มัน  
ได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา,  
(คือ ถึงนิพพาน)

## (๙. ปัจฉิมพุทธโธวาทปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทธโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

หันตทานิ ภิกขะเว อามันเฑยามิ โว,  
วะยะธัมมา สังฆารธา  
อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ,  
อายัง ตะธาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้, เราขอเตือน  
ท่านทั้งหลายว่า,  
สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไป  
เป็นธรรมดา,  
ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาท  
ให้ถึงพร้อมเกิด,  
นี่เป็นพระวาจาในครั้งสุดท้าย  
ของพระตถาคตเจ้า.



## (๑๐. ถวายพรพระ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหัง โส สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

(กล่าว ๓ จบ)

อติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ, วิชาจะระณะสัมปันโน,  
สุคโต, โลกะวิทู, อะนุตตโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, สัตถา เทวมนุสสานัง,  
พุทธโ, ภะคะวาติ.

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก,  
โอปนันนียโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

สุปฏิปันโน ภะคะวโต สาวะกะสังโฆ, อชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต  
สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน  
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสยุดานิ อัญฐะปุริสะปุคคะลา,  
เอสะ ภะคะวโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย,  
อัญชะลีกะระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## (๑๑. พุทธชัยมงคลคาถา)

พาหุง สะทิสสมะภินิมมิตะ-  
สวูธันตัง, คีรีเมขะลัง  
อุทิสสะโรระสะเสนะมารัง,  
ทานาทิธัมมะวิธินา  
ชิตะวา มุนินโท,  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต  
ชะยะมังคะลานิ,

พระจอมมุนี ได้ชนะพญามารผู้ निर्मित  
แขนมากตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ  
ชี้ศาสตราครีเมขละพร้อมด้วยเสนามาร  
ให้ร้องก้องกึก ด้วยธรรมวิธีทานบารมี  
เป็นต้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมี  
แก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคล  
นั้น

■อาราติเรกะมะภิกขุชฌิตสัพพะ-  
 รัตติง, โฉรัมปะชาฬะวะกัสมักขะม-  
 ถัถระยักขัง, ขันตี สุตันตะวิรินา  
 ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา  
 ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ,

นาฬาคีริง คะชะวะรัง  
 อะติมัตตะภูตัง, ทาวคคิจักกมะสะนีว  
 สุตารุณันตัง เมตตัมพุทฺธะวิรินา  
 ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา  
 ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ,

อุกขิตตัมชัคคะมะติหัตถะ-  
 สุตารุณันตัง, ธาวันติโยชะนะปะถัง-  
 คุสิมาละวันตัง อิทธิภิสังชะตะมโน  
 ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา  
 ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ,

กัถวานะ กัฏฐะมุทธีรัง อิว  
 คัพภินียา, จัญจาเย ทุฏฐะวะจะนัง  
 ชะนะกาปะมัทธะ สันเตนะ  
 โสมะวิรินา ชิตะวา มุนินโท,  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต  
 ชะยะมังคะลานิ,

สัจจัง วิหาเย  
 มะติสัจจะ กะวาหะเกตุง,

พระจอมมุนี ได้ชนะอาพวักยักข์ผู้มี  
 จิตกระด้าง ปราศจากความอดทน มี  
 ฤทธิ์พิลึกยิ่งกว่าพญามาร เข้ามาต่อสู้  
 ยิ่งนักจนตลอดรุ่ง ด้วยวิธีทรมานเป็นอันดี  
 คือพรขันธ์ ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมี  
 แก่ท่านด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี ได้ชนะช้างตัวประเสริฐ  
 ชื่อนาฬาคีรี เป็นช้างเมายังนักแสนที่จะ  
 ทารุณประดุจไฟป่าและจักราวุธ และ  
 สายฟ้า ด้วยวิธีรดลงด้วยน้ำ คือพระ  
 เมตตา ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่  
 ท่านด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี มีพระหฤทัยไปในที่จะกระทำ  
 อิทธิปาฏิหาริย์ได้ชนะโจรชื่อนาคกุสิมาล  
 (ผู้มีพวงคือนิ้วมือนมนุษย์) แสนร้ายกาจ  
 มีฝีมือถือดาบวิ่งไล่พระองค์ไปเส้นทาง  
 ๓ โยชน์ ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่  
 ท่านด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนีได้ชนะความกล่าวร้ายของ  
 นางจัญจนมาณวิกา ผู้ทำอาการประหนึ่งว่า  
 มีครรภ์เพราะทำไม่มีสัณฐานอันกลมให้  
 เป็นประดุจมีท้อง ด้วยวิธีสมาธิอันงาม  
 คือความระงับพระหฤทัยในท่ามกลาง  
 หมู่ชนขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน  
 ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี รุ่งเรืองแล้วด้วยประทีป  
 คือปัญญา ได้ชนะสัจจกนิครนถ์ ผู้มี

วาหาภิโรปิเต มะนัง  
อะติอันระภูตัง  
ปัญญาปะทีปะชะลิโต  
ชิตะวา มุนินโท,  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต  
ชะยะมังคะลานิ,

นันทโปกนันทะภูชะคัง  
วิพุทฺธัง มะหิพุทฺธัง, ปุตเตนะ  
เถรภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต  
อิทฺฐปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท,  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต  
ชะยะมังคะลานิ,

ทุกศาหะทิฏฐิภูชะเคนะ  
สุทฺธัฏฐะหัตถัง พริทฺธัง  
วิสุทฺธิชุตติมิทฺธิพะกาภิธานัง  
ญานาณะเหนะ วิธินา  
ชิตะวา มุนินโท,  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต  
ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทฺธะชะยะ-  
มังคละอฏฺฐคาถา โย วาจาโน  
ทินะทีเน สรรพเต มะตันที,  
นิตฺวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺปทะวานิ,  
โมกขัง สุขัง อริคฆเมยยะ นโร  
สัพฺปัญญู.

ัจฉาสมัยในที่ที่จะสละเสียซึ่งความสัตย์  
มีใจในที่ที่จะยกถ้อยคำของคนให้สูงจุ  
กกรง เป็นผู้มีความยินดีนัก ด้วยเทศนา-  
ญาณวิธี คือรู้ัจฉาสมัยแล้วตรัสเทศนา  
ขอขมยงคทั้งหลาย จะมีแก่ท่าน ด้วย  
เดชแห่งพระพุทธขมยงคานั้น

พระจอมมุนี โปรดให้พระโมคคัลลาน  
เถระพุทธชิโนรสนิรมิตกายเป็นนาคราช  
ไปทรมานพญานาคราช ชื่อนันทโปกนันทะ  
ผู้มีความรู้ผิด มีฤทธิ์มาก ด้วยวิธี  
อันให้อุปเท่ห์แห่งฤทธิ์แก่พระเถระ ขอ  
ขมยงคทั้งหลาย จะมีแก่ท่านด้วยเดช  
แห่งพระพุทธขมยงคานั้น

พระจอมมุนี ได้ชนะพรหมผู้มีนามว่า  
ท้าวธกกาผู้มีฤทธิ์มีอันสำคัญตนว่าเป็น  
ผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ์ มีมืออัน  
ท้าวฤชงค์คือทิฏฐิที่ตนถือผิดรัตรังไว้  
แน่นแฟ้นแล้ว ด้วยวิธีวางยาอันพิเศษ  
คือเทศนาญาณ ขอขมยงคทั้งหลาย  
จะมีแก่ท่านด้วยเดชแห่งพระพุทธขม-  
ยงคานั้น

นรชนใด มีปัญญาไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี  
ระลึกก็ดี ซึ่งพระพุทธขมยงค ๘ คาถา  
แม้เหล่านี้ทุก ๆ วัน นรชนนั้น จะพึง  
ละเสียได้ ซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลาย มี  
ประการต่าง ๆ เป็นอนันต์ ถึงซึ่งวิโมกข-  
สิวลัยอันเป็นบรมสุขแล.

ถ้าใช้สวดบทนี้ ให้กับตัวเองให้ใช้คำว่า “เม” แทน “เต” ซึ่งหมายถึงผู้อื่นทั่วไป

## (๑๒. ชัยปริตร มหาการุณิโก)

มหาการุณิโก นาโถ หิตายะ  
 สัพพะปาณินัง ปุเรตฺวา ปาละมี  
 สัพฺปา ปัตโต สัมโพธิมุตํมะมัง  
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
 โหตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล  
 ลักยานัง นันทิวัทธมโน  
 เอวัง ตํวํ วิชะโย โหหิ  
 ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล  
 อะปะราชิตะปัตถัลลเก สีเส  
 ประฐวิโปกชะเร อะภิสกเก  
 สัพพะพุทธานัง  
 อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ ฯ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง  
 สุปะภาตัง สุนหฺมุตฺตัง สุขะโณ  
 สุมุหุตโต จะ สยิํฐัง พฺรหฺมมะจาริสฺสุ  
 ปะทักขิณัง ทายะกัมมัง วาจาโกมมัง  
 ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง  
 ปะณิธี เต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ  
 กัตถวานะ ละภันตเตเต ปะทักขิเณ ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ  
 สัพพะเทวะตา สัพพะพุทธานุภาเวนะ  
 สัพพะธัมมานุภาเวนะ  
 สัพพะสังฆานุภาเวนะ  
 สํสา โสเถถิ ภะวันตุ เต.

พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระมหากรุณา  
 เป็นนาถะของสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมี  
 ทั้งปวง เพื่อเกื้อกูลแก่มวลสัตว์ทั้งหลาย  
 ทรงบรรลुพระสัมโพธิญาณอันสูงสุดด้วย  
 สัจวาจา ภาณินี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่  
 ท่านเถิด,

ขอท่านจงมีชัยชนะในชัยมงคลพีธี  
 เหมือนพระจอมมุนีผู้เพิ่มพูนความ  
 ยินดีแก่ชาวสากยะทั้งหลายทรงชำนาญ  
 มารณโคณโพธิพฤกษ์ทรงถือความเป็น  
 ผู้เลิศบรรเทิง อยู่บนอปราชิดบัลลังก์  
 เหนือพื้นปฐพีอันเป็นที่แรกเกิดแห่ง  
 ดอกบัวเป็นจอมดินซึ่งเป็นที่อภิเชกแห่ง  
 พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ฉะนั้นเถิด,  
 กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันสุจริต  
 และความปรารถนาของท่านอันสุจริต  
 เป็นฤกษ์ดี มงคลดี แฉ่งดี รุ่งดี ขณะดี  
 ครุดีและเป็นการบูชาดีในท่านผู้ประพฤติ  
 พรหมจรรย์ทั้งหลาย คนทำกรรมที่  
 สุจริตย่อมได้ผลเจริญดี

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน ขอเหล่าเทพยดา  
 ทั้งปวง จงรักษาท่าน ด้วยอานุภาพ แห่ง  
 พระพุทธเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม  
 ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ขอความสวัสดิ  
 ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ.

## พิจารณาปัจจัยสี่

### (๑๓. ธาตุปัจจเวกขณะปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ธาตุปะฏิกูละปัจจะเวกขณะปะฐัง ภะณามะ เส.)

.....

(ข้อว่าด้วยจิวร) เครื่องนุ่งห่ม

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุ-  
มัตตะเมเวตัง,

ยะหิทัง จีวะรัง, ตะหุปะฏญชะโก  
จะ ปุคคะโล,  
ธาตุมัตตะโก,  
นิสสัตโต,  
นิชชีโว,  
สุญโญ,

สัพพา ปะนะ อิมานิ จีวรานิ  
อะชิตฺตจะณียานิ,  
อิมัง ปุติกายัง ปัตวา,

อะติวิยะ ชิตฺตจะณียานิ ชายันติ,

(ข้อว่าด้วยปิณฑะปาโต) อาหาร

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุ-  
มัตตะเมเวตัง,

ยะหิทัง ปิณฑะปาโต, ตะหุปะฏญ-

สิ่งเหล่านี้, สักว่าเป็นธาตุตาม  
ธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป  
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,  
สิ่งเหล่านี้ คือ จีวร, และคนผู้ใช้-  
สอยจิวรนั้น,

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,  
มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน,  
มิได้เป็นชีวิตอันเป็นบุรุษบุคคล,  
ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความ  
เป็นตัวตน,

ก็จิวรทั้งหมดนี้ไม่เป็นของน่าเกลียด  
มาแต่เดิม,

ครั้งมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่  
เป็นนิจนี้แล้ว,

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่าง  
ยิ่งไปด้วยกัน,

สิ่งเหล่านี้, เป็นสักว่าธาตุตาม  
ธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป  
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,  
สิ่งเหล่านี้ คือ ปิณฑะปาต, และคน

ชะโก จ■ ปุคคะโล,  
 ชาติมัตตะโก,  
 นิสัส๓โต,  
 นิชชีโว,  
 สุธัญญ,

สัพโพ ปะนายัง ปิณ๓ทะปาโต  
 ๓ะชิตุจจะนีโย,  
 อิมัง ปุติกา漾 ปัต๓วา,

อะติวิยะ ชิตุจจะนีโย ชายะติ. ๑

(ข้อว่าด้วยเสนาสนะ) ที่อยู่อาศัย  
 ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง  
 ชาติมัตตะเมเวตัง,

๓ะทิสัง ๓นาสนะ, ตะหุป๓ภุญ-  
 ชะโก จ■ ปุคคะโล,  
 ชาติมัตตะโก,  
 นิสัส๓โต,  
 นิชชีโว,  
 สุธัญญ,

สัพพานิ ป๓นะ อิมาน๓ เสนาสะ-  
 ๓านิ อะชิตุจจะนียานิ,

ผู้บริโภคนิเวศนาที่นั่น,  
 เป็นสักว่าชาติตามธรรมชาติ,  
 มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน,  
 มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,  
 วางเปล่าจากความ๓มา๓แห่งความ  
 เป็นตัวตน,  
 ก็นิเวศนา๓ทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของ  
 นำเกลียดมาแต่เดิม,  
 ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่  
 เป็นนิจนี้แล้ว,  
 ย่อมกลายเป็นของนำเกลียดอย่าง  
 ยิ่งไปด้วยกัน,

สิ่งเหล่านี้, เป็นสักว่าชาติตาม-  
 ธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป  
 ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,  
 สิ่งเหล่านี้คือ เสนาสนะ, และคนผู้  
 ใส่อยเสนาสนะนั้น,  
 เป็นสักว่าชาติตามธรรมชาติ,  
 มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน,  
 มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,  
 วางเปล่าจากความหมายแห่งความ  
 เป็นตัวตน,  
 ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้, ไม่เป็น  
 ของนำเกลียดมาแต่เดิม,

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา,

อะติวิยะ ชิคฺจนฺนิยานิ ชายัณฺติ. ฯ

(ข้อว่าด้วยกิจจานเกสัช) ยารักษาโรค  
ปะธปิจะยัง ปะวัตตณานัง ธาตุ-  
มัตตเมเวตัง,

ยะทิทัง คิลานะปัจจะเยเกสัชช-  
ปะริกขาโร ตะทุปะภุญชะโก จะ  
ปุคคะโล,  
ธาตุมัตตะโก,  
นิสสัโต,  
นิชชีโว,  
สุญญ,

สัพโพ ปณายัง คิลานะปัจจะ-  
เยเกสัชชปะริกขาโร อะชิคฺจนฺนิโย,  
อิมัง ปุติกายัง ปัตวา,

อะติวิยะ ชิคฺจนฺนิโย ชายะติ.

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่  
เป็นนิจนี้แล้ว,

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่าง  
ยิ่งไปด้วยกัน,

สิ่งเหล่านี้, เป็นสักว่าธาตุตาม  
ธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป  
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,  
สิ่งเหล่านี้คือ เกสัชบริหารอัน  
เกื้อกูลแก่ค้ำไว้, และคนผู้บริโภค  
เกสัชบริหารนั้น,

เป็นสักว่า ธาตุตามธรรมชาติ,  
มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน,  
มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,  
ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความ  
เป็นตัวตน,

ก็กิจจานเกสัชบริหารทั้งหมดนี้, ไม่  
เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,  
ครั้นถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็น  
นิจนี้แล้ว,

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่ง  
ไปด้วยกัน.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ปริโยทเปยฺย อุตฺตาน

จิตฺตเกฺลเสหิ ปณฺทิต.

บัณฑิตพึงทำตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองจิต

## คำอาราธนา

(ตั้งนะโม ๓ จบ ก่อนกล่าวคำอาราธนาศีล)

### คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ) ติสระเณนะ สะหะ  
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ) ติสระเณน  
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ) ติสระเณนะ  
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมาทานศีล ๕ กับสรณะ ๓

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อังคุฎฐะ สีลานิ ยาจามะ  
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณน สะหะ อังคุฎฐะ สีลานิ ยาจามะ  
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อังคุฎฐะ สีลานิ ยาจามะ

ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมาทานศีล ๘ กับสรณะ ๓

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### คำอาราธนาอุโบสถศีล

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อังคุฎฐังคะสะมันนาคะตัง  
อุโปสะถัง ยาจามะ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณน สะหะ อังคุฎฐังคะสะมัน  
นาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อังคุฎฐังคะสะมัน  
นาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ,

ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมาทานศีลอุโบสถประกอบพร้อม  
องค์ ๘ กับสรณะ ๓

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



## คำสมาทานศีล-แปด

- ข้อ ๑. ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง  
และใช้ผู้อื่นฆ่า
- ข้อ ๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของ  
เขาไม่ได้ให้
- ข้อ ๓. (ศีลห้า) กาเมสุมิจฉาจารา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการประพฤติดิฉิดในกาม
- ข้อ ๓. (ศีลแปด) อะพริทัตฺตจริยา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการกระทำอันไม่ใช่  
พรหมจรรย์
- ข้อ ๔. มุสาวาหา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการพูดไม่จริง
- ข้อ ๔. สุราเมระยะมัชชปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย  
อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
- ข้อ ๖. (ศีลแปด) วิกาละโภชะนา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการบริโภคอาหาร  
ในเวลาวิกาล
- ข้อ ๗. (ศีลแปด) นัจจะคิเฑวาหิตะวิสูกะทัสสะนะ, มาลาคันธะวิเลปะนะ ธารณะ  
มณินะวิฏฐะนัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการฟ้อนรำ การขับเพลง

การดนตรี การดูการเล่น ชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล การตัดทรงสวมใส่  
การประดับ การตกแต่งตนด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลั่นและเครื่อง  
ผัดหน้า

ข้อ ๘. (ศีลแปด) อูจจาสะยะนะมะหาสะนา, เวรมะณี ลิกขาปะทัง สสมาทียามิ,  
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการนั่ง นอน บนที่นอนสูง  
และที่นอนใหญ่

อิมานิ อัมมฐะ ลิกขาปะทานิ สสมาทียามิ

(กล่าว ๓ ครั้ง เฉพาะผู้สมาทานศีลแปด)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### วิธีเดินจงกรม ๖ ระยะ

พระอาจารย์สมชาติ ธมฺมโชโต

สำนักปฏิบัติแสงธรรมสองชีวิต

|           |                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| ระยะที่ ๑ | ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ                                          |
| ระยะที่ ๒ | ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ                                                    |
| ระยะที่ ๓ | ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ                                           |
| ระยะที่ ๔ | ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เตะหนอ กดหนอ                                        |
| ระยะที่ ๕ | ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เตะหนอ กหนอ<br>ยกหนอ เหยียบหนอ ยกส้นหนอ กดหนอ       |
| ระยะที่ ๖ | ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เตะหนอ ยกเข้าหนอ<br>ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เตะหนอ กหนอ |

## ภาค ๓ คำถวายทาน

### (๑. คำถวายพระพุทธรูป)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

มะยัง ภันเต, อิมัง, พุทธะปะฏิมาการัง, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ,  
สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,

อิมัง, พุทธะปะฏิมาการัง, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุ  
อาทีนัญเจะ, ปิยะชนานัง, ทิมะรัตตัง, นิตายะ, สุขายะ, สังวัตตะตุ.

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายพระพุทธปฏิมากร  
องค์นี้ (พร้อมด้วยพระอัครสาวกมีพระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร) แด่พระภิกษุสงฆ์  
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับพระพุทธปฏิมากรองค์นี้ (พร้อมด้วยพระโมคคัลลานะพระสารีบุตร)  
อันเป็นของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แก่ปิตุชน  
ทั้งหลาย มีบิดา มารดา ญาติสนิทมิตรสหายครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ เทวดา เทพ พรหม  
เจ้ากรรมนายเวร และสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย ตลอดกาลนานเทอญ.

### (๒. คำถวายคัมภีร์พระธรรม)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

มะยัง ภันเต, อิมัง, สะปะริวารัง, ไปฏฐะกะคัมมัง, พะหุชะนะ  
นิตายะ, พะหุชะนะสุขายะ, มหาเถเรหิ, ยุคัตถะปัตถัง, รัมมิกัง, รัมมะ  
ลัทธัง, จาตุททิสัสสะ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,  
อิมัง, สะปะริวารัง, ไปฏฐะกะคัมมัง, พะหุชะนะนิตายะ, พะหุชะนะสุขายะ,  
มหาเถเรหิ, ยุคัตถะปัตถัง, รัมมิกัง, รัมมะลัทธัง, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง,  
ทิมะรัตตัง, นิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งคัมภีร์พระธรรม  
อันพระมหาเถระทั้งหลาย ชำระสอบทานแล้วอันเกิดขึ้นโดยชอบธรรมอันได้มาโดย  
ชอบธรรม กับทั้งบริวารนี้ แก่พระสงฆ์ผู้มีในทิศทั้ง ๔ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งคัมภีร์  
พระธรรมอันพระมหาเถระทั้งหลาย ชำระสอบทานแล้วอันเกิดขึ้นโดยชอบธรรม อันได้  
มาโดยชอบธรรม กับทั้งบริวารนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข  
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

### (๓. คำถวายพระไตรปิฎกพร้อมทั้งตู้)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อาระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

ยัคเข ภันเต, สังโฆ, ปะฏิชานาตุ, มยัง ภันเต, เอตัง, เตปิฎะกัง, มะณฺฑิซุสสัง, พุทธะปะริสาเย, สัมมาปะฏิปัตติโสภะณายะ, นิยาเย, สารุโน ภันเต, พุทธะปะริสาเย, สัมมาปะฏิปัตติโสภะณายะ, เตปิฎักกัสสะ, ทานัสสะ, อานิสฺโส, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนญะ, ปิยะชนานัง, ทิมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับทราบ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอมอบถวายหนังสือพระไตรปิฎกพร้อมทั้งตู้นี้ แก่พระสงฆ์เพื่อความมั่งคั่งแห่งสัมมาปฏิบัติของพุทธบริษัท ขออานิสฺสแห่งการถวายพระไตรปิฎกพร้อมทั้งตู้นี้ เพื่อความมั่งคั่งแห่งสัมมาปฏิบัติของพุทธบริษัทนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลายจงเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ปวงชนทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย ตลอดกาลนานเทอญ.

### (๔. คำถวายทาน ประเภทยกถกัตอุทิศให้ผู้ตาย)

(แด่พระสงฆ์)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อาระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ มะยัง ภันเต, มะตะกะกัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยาม, สารุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, มะตะกะกัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัหาตุ, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนญะ, ญาตะกานัง, กาละกะตานัง, ทิมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายมะตะกะกัตดาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับมะตะกะกัตดาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลายเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย แก่.....(ออกชื่อผู้ที่จะอุทิศไปให้) ผู้ล่วงลับไปแล้วด้วยสิ้นกาลนานเทอญ.

## (๕. คำถวายทาน)

(แต่พระภิกษุน้อยกว่า ๔ รูป)

นะโม ตัสสะ ภะคะวาโต อรรหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ มะยัง ภันเต, สังฆทานิ, สปะริวารานิ, สีลวัน ตัสสะ,  
โอโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, สีลวันโต, อิมานิ, สังฆทานิ, สปะริวารานิ,  
ปะฏิคคัณหาตุ, อัมहाกัง, ทิฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายสังฆทานกับทั้ง  
บริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งสังฆทานกับทั้ง  
บริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้า  
ทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ.

## (๖. คำถวายสังฆทาน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวาโต อรรหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ มะยัง ภันเต, สังฆทานิ, สปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,  
โอโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, สังฆทานิ, สปะริวารานิ,  
ปะฏิคคัณหาตุ, อัมहाกัง, ทิฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย สังฆทานกับทั้ง  
บริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งสังฆทานกับทั้ง  
บริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้า  
ทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ.

## (๗. คำถวายข้าวสาร)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ มะยัง ภันเต, ตันหุทานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอิโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, ตันหุทานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมहाกัง, ทิฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายข้าวสารกับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ข้าวสารกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

## (๘. คำถวายสลากภัต)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ มะยัง ภันเต, ภัตทานิ, สะปะริวารานิ, อะสุกัฏฐานะ, ฐะปิทานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอิโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมहाกัง, ทิฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายซึ่งตั้งไว้ ณ ที่โน้นนั้น ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายแก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านั้นของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

## (๙. คำถวายยาบำบัดความป่วยไข้)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ มะยัง ภันเต, คิลาณะเภสัชขานิ, สะปะริวารานิ, สังฆัสสะ, โอิโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, สังโฆ, อิมานิ, คิลาณะเภสัชขานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทินัญเจะ, ญาคะกานัง, ทิฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ยาบำบัดความป่วยไข้กับทั้งเวชภัณฑ์ทั้งหลายเหล่านี้แก่พระสงฆ์ขอพระสงฆ์จงรับยาบำบัดความป่วยไข้ และเวชภัณฑ์ทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลายเพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ญาติทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย สิ้นกาลนาน เทอญ.

## (๑๐. คำถวายผ้ากฐิน)

นโม ตัสสะ ภคฺวะโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธสฺส (กล่าว ๓ จบ)

อิมัง ภันเต, สะปะริวารัง, กฐินจีวรหุสสัง, สังฆัสสะ, โอโณชยามะ, สาธุโน ภันเต, สังโฆ, อิมัง, สะปะริวารัง, กะฐินะหุสสัง, ปะฏิคคัณหาตุ, ปะฏิคคะเหตฺวา จะ, อิมินา หุสเสนะ, กะฐินัง อัตถะระตุ, อัมหากัง ทีฆะรัตตัง, หิตาย, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ผ้ากฐินจีวร กับทั้งบริวารนี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับผ้ากฐิน กับทั้งบริวารของ ข้าพเจ้าทั้งหลาย รับแล้วจงกรานกฐิน ด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ ฯ

## (๑๑. คำอธิษฐานพรรษา)

นโม ตัสสะ ภคฺวะโต อรหโต สัมมาสัมพุทฺธสฺส (กล่าว ๓ จบ)

อิมัสมิง อวาเส อิมัง เตมาสัง วสสัง อุเปมิ (กล่าว ๓ จบ)

(คำแปล) เราเข้าถึงฤดูฝนในอาวาสนี้ตลอด ๓ เดือน

(เวลาอธิษฐานพึงผูกใจว่า เราจักค้างคืนในเขตอาวาสนี้ตลอด ๓ เดือน เมื่อมีความจำเป็นจะต้องไปค้างคืนที่อื่นพึงตัดาหะไป)

## (๑๒. คำสัตตาทะ)

สัตตาทะกะระณียัง กิจจัง เม อัตถิ ตัสมา มะยา คันตัพพัง  
อิมัสมิง สัตตาทัพภันเร นีวัตติสสามิ.

(คำแปล) กิจที่ควรกระทำในเจ็ดวันของข้าพเจ้ามีอยู่ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าพึงไป  
ข้าพเจ้าจะกลับมาภายในเจ็ดวันนี้.

## (๑๓. คำปวารณาออกพรรษา)

สังฆัมภันเต ปะวาเรมิ ทิฏฐะเน วา สุเตนะ วา ประสีสังกายะ วา  
วะทันตุ มัง आयัสมันโต อะนุกัมปัง อุปาทายะ ปัสสันโต ปะฏิกกระริสสามิ ฯ

ทุติยัมปิ ภันเต สังฆัง ปะวาเรมิ ทิฏฐะเน วา สุเตนะ วา ประสีสังกา  
ยะ วา วะทันตุ มัง आयัสมันโต อะนุกัมปัง อุปาทายะ ปัสสันโต ปะฏิกกระริส  
สามิ ฯ

ตติยัมปิ ภันเต สังฆัง ปะวาเรมิ ทิฏฐะเน วา สุเตนะ วา ประสีสังกา  
ยะ วา วะทันตุ มัง आयัสมันโต อะนุกัมปัง อุปาทายะ ปัสสันโต ปะฏิกกระริส  
สามิ ฯ

## (๑๔. คำถวายผ้าป่า)

อิมานิ มายัง ภันเต, ปิงสุกุลจีวรานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,  
โธโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, ปิงสุกุละจีวรานิ, สะปะริ  
วารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้ง  
บริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้าบังสุกุลจีวรกับทั้งบริวาร  
เหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้น  
กาลนาน เทอญ.

หมายเหตุ คำว่า "อิมานิ" ทุกแห่ง ใช้เมื่อของถวายได้ตั้งอยู่เบื้องหน้าของพระสงฆ์แล้ว ถ้าของที่ถวายได้  
คงอยู่ที่อื่น (เช่น จีวรผาดอยู่บนคันไม้) แต่กล่าวถวาย ณ ธรรมสภา ดังนี้ ให้ใช้คำ "เอตานิ" แทน "อิมานิ"  
ทุกแห่ง

## (๑๕. คำชักผ้าป่า)

อิมัง ปิงสุกุลจีวรัง, อัสดามิกัง, มัยหัง ปาปุณชาติ

(คำแปล) ผ้าบังสุกุลอันนี้ เป็นผ้าไม่มีเจ้าของหวงแหน ย่อมถึงแก่ข้าพเจ้า



## (๑๖. คำถวายสถานที่สร้างวัด)

นะโม ตัสสะ ภะคะวาโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

ยัคเข ภันเต สังโฆ, ปะฏิขานาตุ, มะยัง ภันเต, เอตังเขตตะวัตถุง,  
สปะระริวารัง, จาตุทิสัสสะ, ภิกขุสังฆัสสะ, อาคะตานุคตะตัสสะ, อาวาสกักรณัตถายะ,  
สังฆัสส, นิยาเย, สาธุโน ภันเต, อะยัง, จาตุททิสัสสะ, ภิกขุสังฆัสสะ,  
อาคะตานุคตะตัสส, อาวาสกักรณัตถายะ, เขตตะวัตถุสสะทานัสสะ, อานิสังโส,  
อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญเจะ, ปิยะชะนัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ,  
สังวัตตะตุ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับทราบ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอมอบ  
ถวายพื้นที่ พร้อมกับของบริวารแก่สงฆ์ เพื่อประโยชน์เป็นสถานที่สร้างวัด สำหรับ  
พระภิกษุสงฆ์ ผู้อยู่ในทิศทั้ง ๔ ทั้งที่มาแล้วและยังมิได้มา ขออานิสงส์แห่งการถวาย  
พื้นที่เพื่อประโยชน์เป็นสถานที่สร้างวัดสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ผู้อยู่ในทิศทั้ง ๔ ทั้งที่  
มาแล้วและยังมิได้มานี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข  
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยแก่ปิตุชนทั้งหลายมีบิดามารดาเป็นต้นด้วย ตลอดกาลนานเทอญ.

## (๑๗. คำถวายศาลาการเปรียญ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวาโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

ยัคเข ภันเต สังโฆ, ปะฏิขานาตุ, มะยัง ภันเต, เอตังธัมมะสะภาสาถิง,  
สปะระริวารัง, พุทธะสาสะนิกานัง, ธัมมัสสะวะณาที, ปุญญะกะระณัตถายะ,  
พุทฺธะสาสะเน, นิยาเย, สาธุโน ภันเต, อะยัง, พุทฺธะสาสะนิกานัง, ธัมมัสส  
วะนาที, ปุญญะกะระณัตถายะ, ธัมมัสสะภาสาถายะ, ทานัสสะ, อานิสังโส,  
อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญเจะ, ปิยะชะนัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ,  
สังวัตตะตุ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับทราบ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอมอบถวาย  
ศาลาการเปรียญหลังนี้ พร้อมกับของบริวารไว้ในพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์เป็น  
สถานที่บำเพ็ญบุญกุศล มีการฟังธรรมเป็นต้น สำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย

ขออานิสงส์ แห่งการถวายศาลาการเปรียญ เพื่อประโยชน์เป็นสถานที่บำเพ็ญบุญกุศล มีการฟังธรรมเป็นต้น สำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลายนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลายจงเป็นไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ปิตุชนทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้นด้วยตลอดกาลนานเทอญ.

### (๑๘. คำถวายขี้มประตู่)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

ยัคเข ภันเต สังโฆ, ปะฏิขานาตุ, มยัง ภันเต, เอตังหะวา ระโกฏฐะกัง, สะปะริวารัง, พุทธัสสะ, ปุชเชนัตถายะ, สังฆัสสะ, นิยยาเทมะ, สาธุโน ภันเต, มยัง, พุทธัสสะ, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญเจะ, ปิยะชะนาณัง ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับทราบ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอมอบถวายขี้มประตู่พร้อมกับของบริวารนี้แก่พระสงฆ์เพื่อเป็นพุทธบูชา ขออานิสงส์แห่งการถวายขี้มประตู่ เพื่อเป็นพุทธบูชาของข้าพเจ้าทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แก่ปิตุชนทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้น สิ้นกาลนานเทอญ.

### (๑๙. คำถวายเสนาสนะกุฏิวิหาร)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ มยัง ภันเต, เสนาสนานิ, สะปะริวารานิ, อาคตानาคะตัสส, จาตุททิสัสส, ภิกขุสังฆัสสะ, นิยยาเทมะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, เสนาสนานิ, สะปะริวารานิ, ปฏิกคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอมอบถวายเสนาสนะ พร้อมทั้งเครื่องบริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ผู้อยู่ในทิศทั้ง ๔ ที่มาแล้วก็ดี และยังไม่มาก็ดี ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับเสนาสนะ พร้อมทั้งเครื่องบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.

## (๒๐. คำถวายเวจกุฎี)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อระหังโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

มะยัง ภันเต, อิมัง, วัจจะกุฎิง, อาคะตาคะตัสสะ, จาตุททิสัสสะ  
ภิกขุสังฆัสสะ, โอนะชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมัง, วัจจะกุฎิง,  
ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย เวจกุฎีหลังนี้ แก่  
พระภิกษุสงฆ์ ผู้มีในทิศทั้ง ๔ ที่มาแล้วก็ดี ยังไม่มาแล้วก็ดี ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ  
เวจกุฎีหลังนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
สิ้นกาลนาน เทอญ.

## (๒๑. คำถวายเทียนพรรษา)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อระหังโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

ยัคเข ภันเต สังโฆ, ปะฏิขานาตุ มะยัง ภันเต, เอตัง ปะทีปัง  
สะปะริวารัง, เตมาสัง พุทธัสสะ, ปุชเชนัตถายะ, อิมัสมิยัง, อุโปสธาคาเร  
(วิหาร) นียยาเทมะ, สาธุโน ภันเต, มะยัง เตมาสัง, พุทธัสสะ, ปุชเชนัตถา  
ย, ปะทีปะทานัสสะ อานิสังโส, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญจะ, ปิยะชะ  
นानัง, ทีฆะรัตตัง, หิตาย, สุขาย, สังวัตตะตุ.

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับทราบ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอมอบ  
ถวายเทียนพรรษา กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ไว้ ณ พระอุโบสถ (วิหาร) นี้ เพื่อเป็น  
พุทธบูชาตลอดพรรษา ขออานิสงส์แห่งการถวาย เทียนพรรษานี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย  
จงเป็นไปเพื่อประโยชน์ และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แก่ปิตุชนทั้งหลาย มีมารดา  
บิดาเป็นต้นด้วย สิ้นกาลนานเทอญ.

## (๒๒. คำถวายเทียนพรรษาพร้อมผ้าอาบน้ำฝน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อระหังโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ, มะยัง ภันเต, วัสสิกะสาฎิกานิ, เจะ วัสสิกะปะทีปานิ, จะ,  
สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอนะชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,

อิมานี, วัสลิกะสาฎิกานี, เจวะ, วัสลิกะปะทีปานิ จะ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจวะ, สาตาปิตฺตาหิณฺณจะ, ปิยะชะนัง, ทิมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าอาบน้ำฝน และเทียนพรรษา กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับผ้าอาบน้ำฝน และเทียนพรรษากับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แก่ปิตุชนทั้งหลายมีมารดาบิดา เป็นต้น สิ้นกาลนานเทอญ.

### (๒๓. คำถวายผ้าจํานำพรรษา)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานี มะยัง ภันเต, วัสสวาสิกะจีวะราณี, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานี, วัสสวาสิกะจีวะราณี, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทิมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งผ้าจํานำพรรษาทั้งหลายเหล่านี้แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งผ้าจํานำพรรษาทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลายเพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.

### (๒๔. คำถวายผ้าวัสสิกสาฎก) (ผ้าอาบน้ำฝน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานี มะยัง ภันเต, วัสสิกะสาฎิกานี, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานี, วัสสิกะสาฎิกานี, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทิมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ผ้าอาบน้ำฝน กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้าอาบน้ำฝนกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ.

## (๒๕. คำถวายดอกไม้ รูป เทียนเพื่อบูชา)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิมานิ มายัง ภัณฑะ, ที่ปฐุปปุปผะวานิ, ระตะนัตตะยัสสวะ, อะภิปุเชมะ, อัมหากัง, ระตณัตตะยัสสะ ปุชา, ที่มะรัตตัง, หิตะสุขาวะหา, โหตุ, อาสะวักขะยัปปัตติยา.

(คำแปล) ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชารูปเทียนและดอกไม้อันประเสริฐ เหล่านี้ แก่พระรัตนตรัย กิริยาที่บูชาแก่พระรัตนตรัยนี้จึงเป็นผลนำมา ซึ่งประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานจงเป็นไปเพื่อให้ถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส เทอญ.

## (๒๖. คำถวายกรวดสำหรับลอยพระทีป)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

มียัง อิมินา ปะทีเปนะ อสุกายะ นัมมะหายะ นะทียา ปุลิเนฐิตัง มุณีโน ปาหะวะลัณฐัง อะภิปุเชมะ, อะยัง ปะทีเปนะ มุณีโน ปาหะวะลัณฐัสสะ ปุชา อัมหากัง ที่มะรัตตัง, หิตายะ สุขายะ สังวัตตะตุ.

(คำแปล) ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชา ซึ่งรอยพระพุทธบาท ที่ตั้งอยู่เหนือหาดทรายในแม่น้ำชื่อนัมมทานทีโน้น ด้วยประทีปนี้ กิริยาที่บูชารอยพระพุทธบาทด้วยประทีปนี้ ของเป็นไปเพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

## (๒๗. คำถวายของใส่บาตร)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

อิหัง ทานัง, สีละวันทานัง, ภิกขุณัง, นิยยาเทมิ, สุทินนัง, ะตะเม ทานัง, อาสะวักขะยาวะหัง, นิพพานะปัจจโย โหตุ เม.

(คำแปล) ข้าพเจ้าขอน้อมถวายทานอันนี้ แก่พระสงฆ์ผู้มีศีลทั้งหลาย ทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้วนี้ จงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานด้วยเทอญ ฯ

## (๒๘. คำถวายข้าวพระพุทธ)

■มัง สุป■พิญญะนะสัมปันนัง สาสนัง โอทะกัง  
 ■ทะกัง ะรัง พุทธัสส ปุเชมิ

## (๒๙. คำลาข้าวพระพุทธ)

เสสัง มังค■ลัง ยาจามิ

## (๓๐. คำอธิษฐานเมื่อจบของต่างๆ ถวายพระ)

สุทินนัง, ะ■ เม ทานัง, อาสะวัชชะยะวะหัง,  
 นิพพานัง โหตุ เม, อะนา■เต กาลे.

## (๓๑. คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ)

อะวัสสัง มะยา ■ริตัพพัง

## (๓๒. คำภาวนาเวลารดน้ำศพ)

(แบบที่ ๑) กายะกัมมัง, ะจิกัมมัง, ม■โนกัมมัง, อ■โหสิกัมมัง, สัพพะปาปัง,  
 วินัสสะตุ.

(แบบที่ ๒) อิหัง, มะตะกะสะรีรัง, อุท■กัง, วียะ สิญฺจิตัง, ■ะโหสิกัมมัง.

## (๓๓. คำถวายผ้าไตรอุทิศแก่ผู้ตาย)

อิมานิ ■ะยัง ภันเต ติจีวรานิ อัยยัสสะ เทมะ สาธุ โน ภันเต  
 อะยัง ติจีวรปะชาวีปาโก อัม■ากัง มาตาปิตุอาทีนัง ญาตีนัง กาละกะตานัง  
 สังวัตต■ตุ อัมหากัง มา■าปิตุอาทะโย ญาตะกา ทานะ ปัตติง ■ะภันตุ อัมหากัง  
 เจตะสา

(คำแปล) ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอถวายไตรจีวรนี้แก่พระ  
 ภิกษุสงฆ์ ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ อันว่าผลวิบากของการบูชาด้วยไตรจีวรนี้ จง  
 เป็นไปเพื่อญาติทั้งหลาย มีมารดาบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลายเป็นต้น จงได้ส่วนแห่งทานนี้  
 ตามความประสงค์ ของ■วักข้าพเจ้าทั้งหลาย เทอญ.

## (๓๔. คำภาวนาเวลาทอดผ้าหน้าศพ)

นามะรูปัง อนิจจัง นามะรูปัง ทุกขัง นามะรูปัง อะนัตตา.

## (๓๕. คำภาวนาเวลาจุดศพ)

(แบบที่ ๑) อะสุจิ อะสุภัง กัมมัญฐานัง ภาเวติ.

(แบบที่ ๒) จุตติ จุตัง อะระหัง จุตติ.

(แบบที่ ๓) อะยัมปิ โข เม กาโย, ■วัง ภาวี, เอวัง รัมโม, เอวัง อะนะตีโต.

## (๓๖. คำกรวดน้ำแบบสั้น)

อิหัง เม ญาตীনัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

(คำแปล) ขอบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลาย ของข้าพเจ้าเถิด  
ขอญาติทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เถิด

มตํ มริสฺสํ โรหณฺติ เย รุหณฺติ ลปณฺติ จ

คนใดร้องไห้ถึงคนที่ตายไปแล้ว

แม้คนที่ร้องไห้ก็ต้องตายเหมือนกัน

ตํ ตณฺเฑ อนุโสเจยฺย ยํ ยํ ตสฺส น วิชฺชติ

■ตदानมฺอนุโสเจยฺย ■ทา มจฺจุวสํ ปตฺตํ

ถ้าจะเศร้าโศกถึงคนที่ตายไปแล้ว

ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตนเองด้วย

ที่ตกอยู่ในอำนาจของความตายตลอดเวลา

## ภาค ๔ เบ็ดเตล็ด

### (๑. ชุมนุมเทวดา)

สระรัชชัง สะเสนัง สะพันธุ์งะ นะรินทั้ง  
ประรัตนภาโว สทา รักรชตุติ  
พระรัตนะ เมตตัง สะเมตตา ภาทันตา  
อะวิกขิตตะจิตตา ประรัตนัง ภาณันตุ

สัคเค กาเม จะ รูปे คริสิขะระตะญ์ จันลิกเช วิมานะ ทีเป รัฏฐะ  
จะ คาเม ตะระวะนะคะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต ภุมมา จายันตุ เทวา  
ชะละละละวิสะเม ยักขะคันธัพพนาคา ติฏฐันตา สันติเก ยัง มุนีวะระวะจะ  
นัง สาธะโว เม สุณันตุ ฯ ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภาทันตา ธัมมัสสะวะนะ  
กาโล อะยัมภาทันตา

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภาทันตา ฯ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### (๒. วันทาพระ)

อุกาสะ วันทามิ ภันเต, เจตียัง สัพพัง สัพพัตตะฐานะสุ ปะติฏฐิตัง,  
สารีระธาตุ สทาโพธิง พุทธะรูปัง สักการัง สทา, กายสา วะจะสา มะนะสา,  
เจวะ วันทาเมเต ตะถาคะเต, สยะเน อาสะเน ฐานะ คะเนเน, จาปี  
สัพพสา,

วันทา ภันเต, สัพพัง อปะราธัง ชะมะละเม ภันเต, มยาจะตัง  
ปัญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง, สามินา กะตัง ปัญญัง มัยหัง ทาตัพพัง,  
สาธุ, สาธุ, สาธุ, อะนุโมทา ฯ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



### (๓. คำอาราธนาพระปริตร)

วิปตติปะฎิพาหา๓ะ  
 สัพพะสั๓ปตติสิทธิยา,  
 สัพพะ๓ทุกขะวินา๓ายะ  
 ประริดตั้ง พุรุ๓ธะ มังคะลัง,  
 วิปตติปะฎิพา๓ายะ  
 สัพพะสั๓ปตติสิทธิ๓า,  
 สัพพะกะยะวินา๓ายะ  
 ประริดตั้ง พุรุ๓ธะ มังคะลัง,  
 วิปตติปะฎิพาหา๓๓  
 สัพพะสั๓ปตติสิทธิยา,  
 สัพพะโรคะวินา๓า๓  
 ประริดตั้ง พุรุ๓ธะ มังคะลัง.

ขอท่านทั้งหลาย จงสวดพระปริตร  
 อันเป็นมงคล, เพื่อป้องกันความวิบัติ  
 เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง,  
 เพื่อให้ทุกข์ทั้งปวงพินาศไป,  
 ขอท่านทั้งหลายจงสวดพระปริตร  
 อันเป็นมงคล เพื่อป้องกันความวิบัติ  
 เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง,  
 เพื่อให้ภัยทั้งปวงพินาศไป,  
 ขอท่านทั้งหลายจงสวดพระปริตร  
 อันเป็นมงคล เพื่อป้องกันความวิบัติ  
 เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง,  
 เพื่อให้โรคทั้งปวงพินาศไป.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### (๔. บท๓อนุโมทนา)

#### อนุโมทนารัมภ๓าถา

ยะถา วาวิระหา ปุรา ป๓ริปุเรนติ ห้วงน้ำที่เต็ม ย่อมยังสมุทรสาครให้  
 สาคะรัง,  
 เหวะเมวะ อีโต ทินนัง เปตานัง  
 อุปะกัปปะติ.

อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง,  
 ขิปปะเมวะ สะมิข๓มะตุ,  
 สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา,  
 จันโท ปิณณะระโส ยะถา.  
 มะณิ๓ชิตระโส ยะถา.  
 สัพพีติโย วิวัช๓ันตุ.

บริบูรณ์ได้ฉันท,  
 ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วในโลกนี้ย่อม  
 สำเร็จประโยชน์แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว  
 ได้ฉันทัน  
 ขอบิฏฐผล ที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจ  
 แล้ว,  
 จงสำเร็จโดยฉับพลัน,  
 ขอความดำริทั้งปวง จงเต็มที่,  
 เหมือนพระจันทร์ในวันเพ็ญ,  
 เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดี.  
 ความจัญไรทั้งปวง จงบำราศไป,

สัพพะโรโค วินัสสะตุ,  
 มา เต ภาวัตวันธะราโย,  
 สุขี ทิมาโยโก ภะวะ.  
 อภิภาวณะสาลีสสะ  
 นิจจัง วุทธาปะจาโยโน,  
 จัตตาโร ธัมมา วัทณันติ  
 อายุ วังโณ สุขัง พะลัง,  
 ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง  
 รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
 สัพพะพุทธานุภาเวนะ  
 สัพพะธัมมานุภาเวนะ  
 สัพพะสังฆานุภาเวนะ  
 สะทา โสตถี ภะวันตุ เตฯ

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย,  
 อันตรายอย่ามีแก่ท่าน,  
 ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน,  
 พร ๔ ประการ คือ อายุ  
 วรรณะ สุขะ พละ, ย่อมเจริญ  
 แก่บุคคลผู้มีปกติไหว้กราบ, มี  
 ปกติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่เป็นนิตย์,  
 ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน,  
 ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาท่าน,  
 ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า,  
 ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม,  
 ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์,  
 ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย  
 จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ เทอญ.

\*\*\*\*\*

## (๕. คำขอขมา)

ในพุทธศาสนามีข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งว่าผู้ใดล่วงเกินผู้อื่นผู้นั้นไม่ควรทำเฉยเมย เมื่อรู้สึกตัวแล้วพึงขอโทษเรียกว่า “ขอขมา” แปลว่า “ขอให้ยกโทษ” และผู้ใดถูกล่วงเกิน เมื่อได้รับการขอขมา ผู้นั้นไม่ควรถือโกรธไม่รู้หาย พึงรับขมายอมยกโทษให้

นอกจากนี้ การขอขมายังเป็นธรรมเนียมอย่างหนึ่ง ที่ภิกษุประพฤติกันในโอกาสต่าง ๆ เช่น ในวันเข้าพรรษาหรือในวันต่อจากนั้น ซึ่งเป็นกิจที่ผู้น้อยทำแก่ผู้ใหญ่ ศิษย์ทำแก่อุปัชฌาย์อาจารย์ แม้ไม่เคยล่วงเกินกัน ก็ยังถือว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ

เมื่อจะขอขมาโทษผู้ใด ให้กราบ ๓ ครั้งก่อน แล้วว่า นะโม ๓ จบ กล่าวคำขอขมาตามฐานะของผู้รับพร้อมกัน ๓ จบ หัวหน้านำพานดอกไม้ ธูป เทียน มอบถวายแก่ผู้รับ และหมอบลงพร้อมกัมน้อมรับคำ อโหสิกรรมจากท่าน ท่านอโหสิว่า “อะ หัง ขะมามิ ตุมहेหิปี เม ขะมิตัพพัง” ผู้ขอขมารับว่า “ขะมามะกันเต” แล้วหมอบอยู่รอรับพรจากท่าน เมื่อท่านให้พรจบแล้ว พึงรับว่า “สาธุ กันเต”

\*\*\*\*\*

### คำขอขมาพระรัตนตรัย

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ, ทวาระตตะเยนะ กะตัง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต. (ว่า ๓ จบ)

### คำขอขมาพระสงฆ์

สังฆะ ปะมาเทนะ, ทวาระตตะเยนะ กะตัง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต. (ว่า ๓ จบ)

### คำขอขมาพระมหาเถระ

มะหาเถเร ปะมาเทนะ, ทวาระตตะเยนะ กะตัง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต. (ว่า ๓ จบ)

### คำขอขมาอุปัชฌายะ

อุปัชฌายะ ปะมาเทนะ, ทวาระตตะเยนะ กะตัง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต. (ว่า ๓ จบ)

### คำขอขมาพรหมอาจารย์

อจาเรเย ปะมาเทนะ, ทวาระตตะเยนะ กะตัง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต. (ว่า ๓ จบ)

### คำขอขมาบุคคลทั่วไป

ยายัสมันเต ปะมาเทนะ, ทวาระตตะเยนะ กะตัง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต. (ว่า ๓ จบ)

### คำขอขมาบิดามารดา

มาตาปีตะเร ปะมาเทนะ, ทวาระตตะเยนะ กะตัง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต. (ว่า ๓ จบ)

ถ้าว่าคนเดียว :

- ผู้ขอ เปลี่ยน ขะมะตุ โน ภันเต เป็น “ชะมะตุ เม ภันเต”
- ผู้รับ เปลี่ยน ตุมहेหิปี เป็น “ตะยาปี”
- ผู้ขอ เปลี่ยน ขะมามะ เป็น “ชะมา”

## (๖. คำขอบวชชีพราหมณ์)

กราบพระพร้อมกัน ๓ ครั้ง

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ะคะวะโต ปุพฺพภาณะมะการัง ะโรมะ เส.  
 นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
 (กล่าว ๓ ครั้ง)

เอสาหัง ภันเต, สุจิระปรีนิพพุตัมปิ, ตัง ะคะวันตัง สະระณัง  
 คัจฉามิ, รัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, ปัพพัชัง มัง ภันเต, สังโฆ ธาเรตุ  
 อชชะตัคเค ปาณูปेतัง, สະระณัง คะตัง.

(คำแปล) ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถึงสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้เสด็จดับขันธ  
 ประนิพพานนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ขอพระสงฆ์  
 จงจำข้าพเจ้าไว้ว่าเป็นผู้บวชในพระธรรมวินัย ผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต  
 ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ

\*\*\*\*\*

## คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญฐะ สีลานิ ยาจามะ.  
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สหะ อัญฐะ สีลานิ ยาจามะ.  
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญฐะ สีลานิ ยาจามะ.

(ถ้าคนเดียวว่า อะหัง แทน ■ะยัง และ ยาจามิ แทน ยาจามะ)

\*\*\*\*\*

## นะมะการคาถา

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
 นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
 นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

\*\*\*\*\*

## ไตรสรณาคมน์

|           |         |        |         |
|-----------|---------|--------|---------|
|           | พุทฺธัง | สระณัง | คัจฉามิ |
|           | ธัมมัง  | สระณัง | คัจฉามิ |
|           | สังฆัง  | สระณัง | คัจฉามิ |
| ทุติยัมปิ | พุทฺธัง | สระณัง | คัจฉามิ |
| ทุติยัมปิ | ธัมมัง  | สระณัง | คัจฉามิ |
| ทุติยัมปิ | สังฆัง  | สระณัง | คัจฉามิ |
| ตะติยัมปิ | พุทฺธัง | สระณัง | คัจฉามิ |
| ตะติยัมปิ | ธัมมัง  | สระณัง | คัจฉามิ |
| ตะติยัมปิ | สังฆัง  | สระณัง | คัจฉามิ |

(พระท่านว่า) ติสระระณะ คมะระณัง นิฏฐิตัง (รับว่า) อาสา ภันเต.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## คำสมาทานศีล ๘

- ข้อ ๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ  
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า)
- ข้อ ๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ  
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากลัก, น้อ ของผู้อื่นด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นลัก น้อ)
- ข้อ ๓. อะพรัหฺมะจะรียา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ  
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากอสังกรรม กรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์)
- ข้อ ๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ  
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากพูดเท็จ คำไม่เป็นจริง และคำล่อลวงอำพรางผู้อื่น)
- ข้อ ๕. สุราเมระยะมัชฺชปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ  
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มกินสุรา และเมรัย เครื่องดองของทำใจให้คลั่งไคล้ต่าง ๆ)

ข้อ ๖. **วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ**

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล)

ข้อ ๗. **นัจจะคีตะวาทิตะวิสสุกะทัสสะนา มาลาคัมภะริเลปะนะธาระณะ  
มัตถันนวิภูสะนัญฐานา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ**

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากดู ฟัง ฟ้อนรำ ขับร้องและ  
ประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆ และดูการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล และตัด  
ทรงตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับและดอกไม้ของหอม เครื่องทา  
เครื่องย้อม ผัดผิวให้งามต่าง ๆ)

ข้อ ๘. **อุจจาสะยะนะมะหาสัยะนา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ**

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากนั่งนอนเหนือเตียง ตั้ง มีเท้า  
สูงเกินประมาณ และที่นั่ง ที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในใสนุ่นและสำลี  
อาสนะอันวิจิตรไปด้วยลวดลายงามด้วยเงินทองต่าง ๆ)

**อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ** (กล่าว ๓ จบ)

\*\*\*\*\*

## (๗. คำสาสิกขา)

กราบพระพร้อมกัน ๓ ครั้ง

(นำ) **หันทะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.  
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ**

(กล่าว ๓ ครั้ง)

สังฆโมกฺขนเต, ธาเรตุ, สิกขัง, ปัจจักขามิ, ปันทะรังคะ, ปัพพะชิตะเวสัง, ปัจจักขามิติ  
สังฆโมกฺขนเต, ธาเรตุ, สิกขัง, ปัจจักขามิ, ปันทะรังคะ, ปัพพะชิตะเวสัง, ปัจจักขามิติ  
สังฆโมกฺขนเต, ธาเรตุ, สิกขัง, ปัจจักขามิ, ปันทะรังคะ, ปัพพะชิตะเวสัง, ปัจจักขามิติ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า ข้าพเจ้าขอลาจากการ  
บวชชีพรามณ์ ผู้นุ่งห่มด้วยผ้าสีขาว ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ

\*\*\*\*\*

## คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ)  
 ติสระระณณะ สห ปญจะ สีลานิยาจามะ.  
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ)  
 ติสระระณณะ สหะ ปญจ สีลานิยาจามะ.  
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ)  
 ติสระระณณะ สะหะ ปญจ สีลานิยาจามะ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## คำสมาทานศีล ๕

- ข้อ ๑. ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
 ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และไม่ใช้  
 ให้ผู้อื่นฆ่า
- ข้อ ๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
 ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขา  
 ไม่ได้ให้
- ข้อ ๓. กาเมสุมิฉฉาจารา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
 ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการประทุติพิตในกาม
- ข้อ ๔. มุสาวาหา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
 ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการพูดไม่จริง
- ข้อ ๕. สุราเมรัยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
 ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย อันเป็น  
 ที่ตั้งแห่งความประมาท

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ต้องการมาปฏิบัติธรรม ถือบวชนกขัมมะ สำนักปฏิบัติธรรมสองชีวิต สีหะยกนิกอง จ. สระบุรี

\*\*\*\*\*

๑. ผู้ที่มีความประสงค์จะอยู่ปฏิบัติธรรม ถือบวชนกขัมมะ ให้แจ้งความประสงค์ที่จะขอบวชได้ที่เจ้าหน้าที่ของสำนักฯ ณ ศูนย์ประชาสัมพันธ์ ชั้น ๒ ศาลาบุญ และลงทะเบียนในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ โดยต้องมีหลักฐาน คือ บัตรประชาชนหรือบัตรข้าราชการหรือสำเนาทะเบียนบ้าน
๒. อนุญาตให้อยู่ปฏิบัติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๙ วัน หากมีความประสงค์จะอยู่ต่อต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ของสำนักฯ ให้ทราบล่วงหน้าก่อนครบกำหนด ๑ วัน และจะพิจารณาอนุญาตให้อยู่ต่อเป็นราย ๆ ไป ตามความเหมาะสม
๓. ต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่วิกลจริต มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่มีโรคประจำตัว ไม่เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคติดต่อที่ส่งผลกระทบ
๔. ต้องไม่เป็นผู้ติดยาเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น หมากพลู ยานัตถ์ บุหรี่ สุรายาบ้า หรือยาเสพติดอื่น ๆ
๕. ห้ามนำเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด (เช่น กระติกน้ำร้อน วิทยุ เทป) มาใช้ในศาลายกเว้น วิทยุขาวอเบาท์ และควรฟังเฉพาะรายการธรรมะ ห้ามฟังข่าวและเพลง
๖. ห้ามนำของมีค่า และเครื่องสำอางของขลังทุกชนิดมาประดับตกแต่งร่างกาย
๗. ต้องแต่งกายให้สะอาด สุภาพ เรียบร้อย ด้วยผ้าสีขาว

### เพศหญิง

- นุ่งผ้าถุงหรือกระโปรงสีขาว ความยาวไม่น้อยกว่าครึ่งน่อง
- สวมเสื้อแขนยาว หรือครึ่งข้อคอ คอไม้กว้างเกินไป ถ้าผ้าบางควรสวมเสื้อซับในด้วย
- รวบผม หวีผม ให้ดูเรียบร้อย ไม่ควรปล่อยผมรุงรัง
- ไม่ควรนุ่งกางเกง ระหว่างขึ้นปฏิบัติธรรมบ้นศาลา

### เพศชาย

- สวมกางเกงขาสั้นและเสื้อสีขาว ไม่ควรใช้ผ้าบางเกินไป



## ข้อวัตรที่ต้องปฏิบัติประจำวัน

### • วันจันทร์ - วันศุกร์

- เวลา ๐๓.๓๐ - ๐๕.๓๐ น. ทำวัตรเช้า และปฏิบัติธรรม
- เวลา ๐๘.๓๐ น.
  - ช่วยกันทำความสะอาด “ศาลาบุญ”  
ห้องน้ำ และบริเวณสำนักฯ ให้สะอาด  
เรียบร้อย
  - ดูแลทำความสะอาด อาสนะ เสื้อ  
หมอน ผ้าห่ม
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. ทำวัตรเย็น และปฏิบัติธรรม

### • วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันสำคัญต่าง ๆ ที่จัดปฏิบัติธรรม

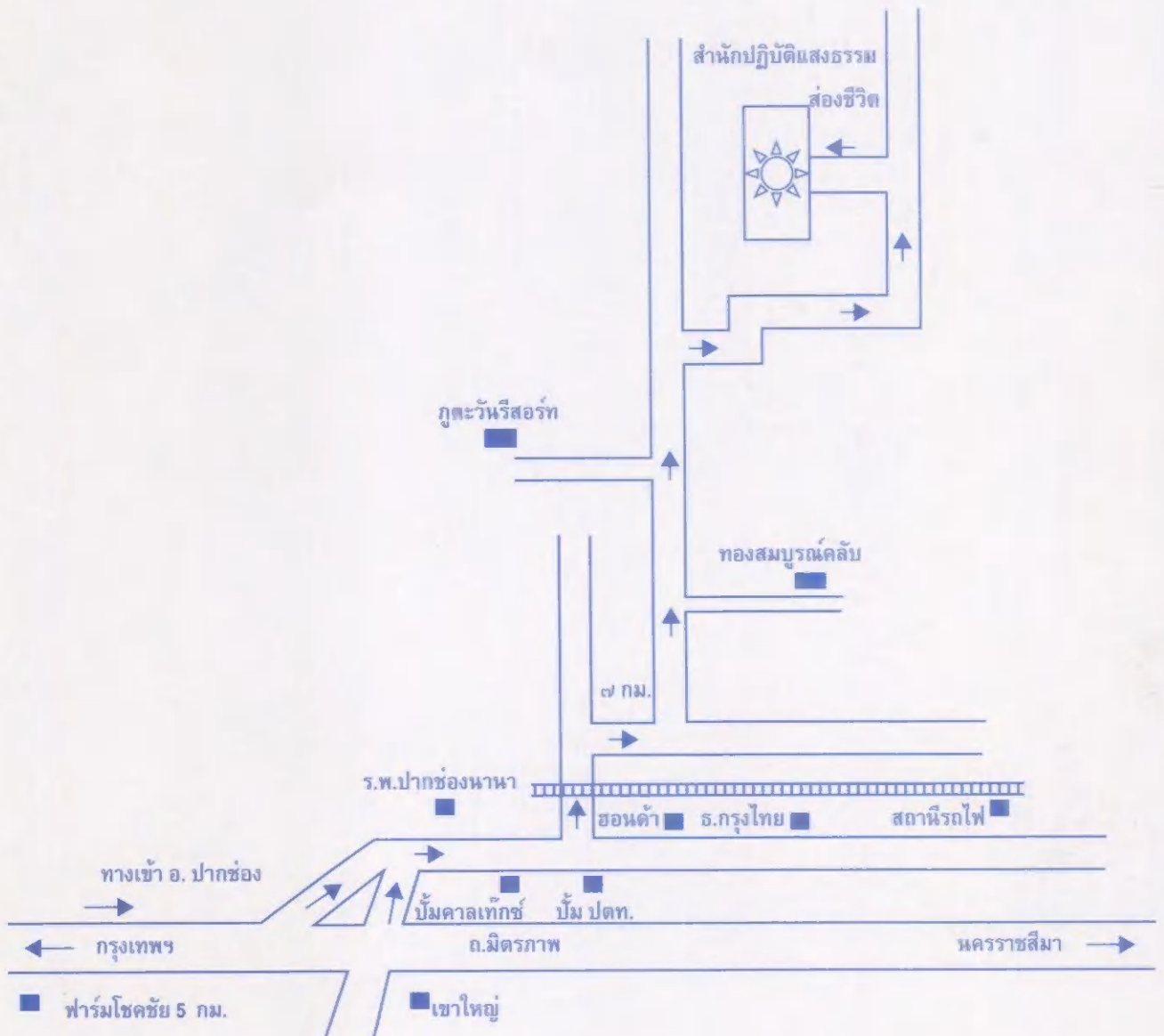
- เวลา ๐๓.๓๐ - ๐๖.๐๐ น. ทำวัตรเช้า และปฏิบัติธรรม
  - เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม
  - เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม
  - เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. ทำวัตรเย็น และปฏิบัติธรรม
- ต้องขึ้นศาลาทำวัตรเช้า - เย็น และขึ้นปฏิบัติธรรมตามเวลาที่กำหนด  
หากมีเหตุจำเป็นสุดวิสัย ไม่สามารถปฏิบัติได้ ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทุกครั้ง

**\*\*\*ควรขึ้นศาลาก่อนถึงเวลาปฏิบัติธรรม\*\*\***

## กฎระเบียบ ข้อห้าม และข้อควรปฏิบัติขณะอยู่ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมสองชีวิต สีแยกหินกอง จ. สระบุรี

\*\*\*\*\*

๑. ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด (ยกเว้น น้ำเปล่า) เข้าไปรับประทานในศาลาบุญ  
โดยเด็ดขาด ให้รับประทานที่โรงทาน หรือ ในที่ที่สำนักฯ จัดไว้ให้
  - ควรสำรวมกาย วาจาและมโนคติ ในขณะที่ดื่กอาหารและรับประทานอาหาร
  - ควรนั่งรับประทานอาหารและเครื่องดื่มให้เรียบร้อย ไม่คุยกันในระหว่างรับประทานอาหาร
๒. ห้ามนำเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด (เช่น กระจกนํ้าร้อน วิทยุ เทป) มาใช้ในศาลาบุญ  
โดยเด็ดขาด ยกเว้น วิทยุ เทปขาวเบอร์ท และควรฟังเฉพาะรายการธรรมะ  
ห้าม ฟังข่าวและเพลงโดยเด็ดขาด
๓. ห้ามนำหนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่น ๆ ที่ไม่ใช่ธรรมะมาอ่านในสำนักฯ โดยเด็ดขาด
๔. ห้ามสูบบุหรี่ ดื่มสุรา กินหมาก เสพยาบ้า ยานัตถ์ และสิ่งเสพติดทุกชนิด
๕. ห้ามพูดคุยกัน และสนทนาเสียงดัง ในระหว่างปฏิบัติธรรม ห้ามนำถุงพลาสติก  
(ถุงก๊อบแก๊บ) ขึ้นบนศาลา และห้ามทำเสียงดังอื่นใด ที่อาจเป็นการรบกวนสมาธิ  
ผู้อื่นในขณะที่ปฏิบัติธรรม
๖. ห้ามนำของมาขาย บอกรับบุญเรียไร ห้ามเป็นหมอดู หมอนวล หมอเวทย์มนต์  
เล่นไสยศาสตร์ ทรงเจ้าเข้าผี โดยเด็ดขาด
๗. ห้ามซักเสื้อผ้าในห้องน้ำ ควรแต่งตัวให้เรียบร้อยก่อนออกจากห้องน้ำ ห้ามนั่ง  
กระโຈມออก หรือห่มผ้าสไบผืนเดียว หรือใส่เสื้อชั้นในตัวเดียวเดินในที่ที่พักรับ บริเวณ  
รอบที่พัก หรือบริเวณหน้าห้องน้ำ
๘. ควรช่วยกันประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ ห้ามเปิดน้ำ-เปิดไฟทิ้งไว้  
ให้ปิดไฟได้ศาลาเวลา ๒๒.๐๐ น. และเปิดไฟเวลา ๐๓.๑๕ น.  
ห้ามตั้งนาฬิกาปลุกก่อนเวลา ๐๓.๑๕ น. และหลังเวลา ๒๒.๐๐ น.  
ควรรักษาความสงบ ห้ามพูดคุยและทำเสียงดังรบกวนผู้อื่น
๙. ห้ามปัสสาวะหรืออุจจาระ และห้ามนำกระโถนมาปัสสาวะหรืออุจจาระในศาลา  
หรือบริเวณรอบๆ ศาลา โดยเด็ดขาด
๑๐. ในระหว่างถือบวชเนกขัมมะ ห้ามออกนอกบริเวณสำนักฯ หรือออกไปนั่งคุย  
คลุกคลีที่ร้านค้า โดยไม่มีเหตุจำเป็น
๑๑. เมื่อครบกำหนดการถือบวชเนกขัมมะแล้ว ต้องเก็บของใช้ส่วนตัวกลับให้หมด  
ห้ามทิ้งไว้ให้เป็นภาระผู้อื่น
๑๒. ต้องเชื่อฟังเจ้าหน้าที่ของสำนักฯ หากได้รับคำตักเตือน  
หากผู้ใดฝ่าฝืนกฎ ระเบียบ และเห็นว่าเป็นเรื่องเสื่อมเสียต่อหมู่คณะ จะไม่อนุญาต  
ให้อยู่ต่อโดยเด็ดขาด และต้องออกจากสำนักฯ โดยทันที



## สํานักปฏิบัติ “แสงธรรมส่องชีวิต”

บ้านหนองตาแก้ว ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๑๓๐

โทร. ๐๘๕-๗๗๗-๑๖๒๕

